

1512. . .

1554



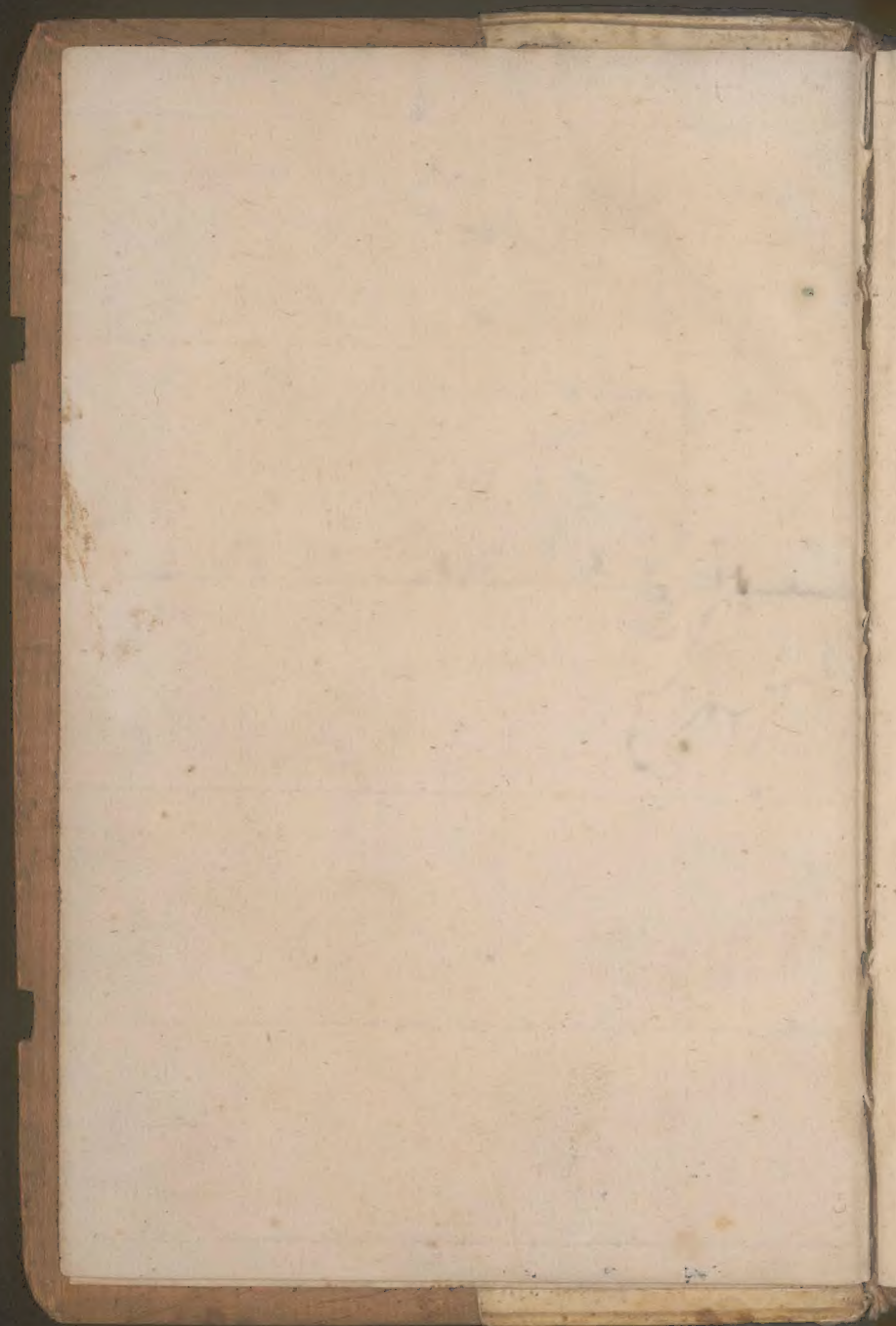
Me tenet ingenii Sigismundi
cura Kathij

Cui vitam Podiebrad
Borana vniuersi dedit.

1512

Superat Cuncta Patēgia

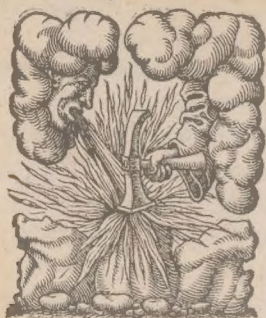
41. 3. 1. 1. 1.



DE LITE- ratorum & eorum

QVI MAGISTRATIBVS FVN-
guntur conseruāda præseruandaq̃ ua-
letudine, illorum præcipuè qui in æta-
te consistentiæ, uel non longè ab ea
sunt, cōpendium, cū ex probationibus
autoribus, tum ex ratiōe ac fideli
experientia cōcinnatum.

AVTORE GVLIELMO GRA-
tarolo Bergomate medico.



BASILEAE.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

AD E. L. T. T.

Pien. G. 11. 13(c)

GVLIEL- mus Gratarolus do

CTOR MEDICVS, EGREGIO
Iurifconsulto & Oratori D. Francisco
Gratarolo, consanguineo suo
colendo. S. D.



EMO est mentis compos,
qui post anime sanitatem,
corporis ualitudinem, ma-
ximum in hac uita bonum
esse neget: & receptissimū
est carmē illud uulgatum,
optādum est ut sit mens sa-
na in corpore sano. neq; enim diuitiarum ulla
gratia, aut liberorum, aut regnorum, demumq;
uirtutes nec utiles, nec conferentes esse absque
sanitate possunt: id quod etiam ex Ecclesiastici
capite 30. sic legitur: Potior est pauper sanus,
& bene ualens, quam diues affecto corpore. Sa-
nitas & incolumitas præstant omni auro, & ua-
lens corpus immensis opibus. Nullæ diuitiæ me-

liores sunt sanitate corporis, nec ulla uoluptas
 maior letitia animi. Nec Plato id ignorauit, cū
 in suis legibus bona humana enumerans, quatu-
 or numero, uidelicet: primum locum dat sanita-
 ti, proximum formæ, tertium uiribus, ultimū di-
 uitijs: Recto quidem ordine sapientiæ; usus iudi-
 cio uir diuinus, quod intelligeret, dempta sani-
 tate, nullo nobis usui futura reliqua illa tria bo-
 na. Sed heu pudor & negligentia, tam precio-
 sum & amabilem thesaurū, rebus omnibus ple-
 rumq; negligentius curamus & tuemur. qui tan-
 dem non nisi amittendo ferè cognoscitur. idcir-
 co charitate qua præcipue erga pios & studio-
 sos teneor, motus, ac contra multorum dicacita-
 tem qui omnes medicos mala tantum querere,
 ac pecunie inhiare nugantur, compendii istud
 qua potui diligentia, & maioribus, quā res par-
 ua præferat, laboribus, concinnaui. Cuius cau-
 sa non ita in Græcorum medicorum placita ius-
 rui, (quibus tamen potiorē ac omnem ferè me-
 dicinam debemus) quin ex Arabum quoq; præ-
 cipuis, ueluti ex floribus mellificū apes, quod
 uerum & rationi consonū uisum est, selegerim,
 & quæ iam annis 15 in usu artis hac in parte ob-
 seruauī, adiecerim. Et quāuis huius generis mul-
 ti ac

ut ac uarij existant libri ac libelli, quibus omnibus suus debetur honos, plerique tamē uel nimia barbarie aut superflua prolixitate legētes afficiunt tedio: alij amethodi sunt, uel rerum incertitudine aut nimia breuitate parum profunt. num uerò ego utile dulci miscuerim, cum iudicium esto penes doctos & candidos lectores, tum opus artificem declarabit. quod potui, fideliter prestii: nec me ita fallit communis *φιλανθρωπία*, quin uideam potuisse rem elegantius & uberiorius à doctissimo aliquo nostri tēporis scribi. Sed hæc non edidi medicis, (utpote quibus doctiora & longē ampliora non desunt) at his quibus alijs in rebus & studijs occupatis, longiores medicorū libros euoluendi & iudicandi, haud superet commoditas: qui boni consulent conatum meum & bonā uoluntatē: quos arbitror, nō penitebit emptionis ac lectiōis huius libelli. Sed cum penē omnis elucubratio suos habeat Zoiolos & detractores, nec deessent sub quorum nomine ac tutela hanc etiam emitterem, te, quo neminem ab ineunte etate chariorem ferē habeo, elegi: qui (cum aliās etiam sis magnarum iustarumq; causarū patrocinio assuetus) hoc paruum opus à calumnijs æmulorū assereres: ut qui

inter Iurisperitorum eloquentissimos, & eorum
 quentium iurisperitissimos, in ista multis no-
 minibus ampla Venetiæ ciuitate, fortasse
 nemini aut paucissimis secundus dicaris & exis-
 stas. Nec uerò defuturum tibi in rem medicam
 amorem puto, qui ex ea natus sis familia, & affi-
 nitate cum ea etiam coniunctus, quæ multos iam
 diutissime habuit & nunc magis habeat non tri-
 uiales aut empiricos, sed absolutos & claros
 medicos: ex quibus quos memoria teneo bre-
 uissime recensebo, ut iuniores in familia nostra
 ad imitationem accendam, non quòd inde glo-
 riam affectem: cum in sola CHRISTI serua-
 toris nostri cruce ac cognitione sincera (inuito
 sathana & membris eius) gloriemur. Atque ut à tibi
 coniunctioribus incipiam, claret istic excellen-
 tissimus D. Hieronymus Gratarolus, socer tuus,
 qui uel sola ueneranda præsentia, ægrotantes
 (nimirum curabiles) in sanitatē, ne dum in spem,
 reducit. hunc sequitur illius haud quāq̃ dege-
 ner filius Antonius, auum suum paternum, ob
 proximam suam adhuc in multorum memoriā hæ-
 rentem, re & nomine referens, ac facile (Deo
 iuuante) superaturus, cum & studiorum politi-
 orum, & rerum omnium necessariarum cōmo-
 ditatēs

ditates nactus sit, ac iam lauream adeptus. non
filebo diutius patrem meum Peregrinum Grata
rolum, philosophum ac medicum talem, cui non
in patria modò satis ampla & doctorum nume
ro celebri, sed etiam uicinis in regionibus pau
ci essent æquales, superior fortasse (pro ratione
ætatis) nemo: idq; eorum qui illum nouerunt te
stimonio, non meo, quod aliquibus suffectum ui
deri queat. is pestifero illo anno 28. supra ses
quimilesum, cum ob nimios (multorum & re
cibus petitus) ac sedulos in actu medendi labo
res erga plurimos cõciues Bergomi in grauisi
mum morbum incidisset, qui caput maxime ob
sidebat, nec se ipsum in eo genere morbi iuuare
posset, à quo plurimos parum antea in sanitatẽ
asseruerat, accersitis nõnullis alijs medicis, tan
dem intra 14. dies obiit, ætatis suæ anno, ni fal
lor, 56. an uero ui morbi, aut fato, aut alia cau
sa, quam dicere super sedeo, Dominus nouit. an
te meum ortum celebris fuit medicus & gra
uis, Simon Gratarolus auus Simonis nunc Iure
consulti elegantis, ac non paucis uirtutibus in
hac prima iuuentate præditi. nec prætereundi sunt
duo istic iuuenes germani fratres Ioannes me
dicus, & Pasquinus Iurisconsultus, quos nullis

EPISTOLA.

ael laboribus uel impensis parcere arbitror, ut
 in dies magis atq; magis, tam grauib; professi-
 onibus respondeant. Sed faxit Dominus Deus
 & pater aternus, ut non minus Christiana fide,
 spe, ac charitate crescamus, quam diuitijs, &
 mundi fluxis, ac tandem uanis honoribus: ut in
 die illa impijs omnibus & incredulis tremēda,
 acceptabiles compareamus. Bene uale, ac me
 synccriter amantem cum tuis omnibus
 perpetuo redama. Ex incly-
 ta Basilea kalendis Mar-
 tij. M. D. LV.

GVLIEL- mi Grataroli de li-

TERATORVM CONSER-
uanda Valetudine
Liber.

PROOEMIUM.



Vante omnia quod nam
hoc in opere meū sit offi-
cium & quid in summa
prestare uelim, pateat:
præmittendum breuissi-
mè censeo, indicationes
medicas à quatuor sumi
capitibus, nèpè uel à sanitatis natura & causis
eius, uel à corpore sano: uel à natura morbi su-
isq; causis & corpore affecto: uel à medio seu à
quibusdam communibus. Quæ à natura sanitæ-
tis, & à corpore sano sumuntur, unam habent
cōmunissimam indicationē, bipartitam tamen,
cōseruationem scilicet & præseruationem: con-
A S seruationem

10 DE LITERATORVM

seruationem quidem cum corpus est exquisitè
sanum: (quale raro contingit) præseruationem
uerò cum corpus iam incipit in deterius labi:
hæcque duæ indicationes ac communes medicinae
ad nos in presenti opere pertinent: nā cum con
seruatio & præseruatio uel ad Gymnasticū uel
ad medicū pertineāt, ac Gymnastica ars nostris
temporibus defierit, ad medicum solum perti
nebunt, ut etiam Galenus in proprio hac de re
libello, tum alibi uoluit. Aliæ indicationes quæ
à natura morbi eiusque causis & à corpore affe
cto sumuntur, quæ res sunt præter naturam, qua
rum cōmunissima indicatio est correctio & abe
latio, ad medicum morborū curatorem spectāt.
Mediam autem illam cōmunissimam quandoque
conseruationem, quandoque ablationem, indicāt
causæ non naturales, nempe aër, cibus & po
tus, motus & quies, inanimatio et repetitio, somnus
& uigilia, & animi symptomata: quibus addū
tur ætas, temperatura, consuetudo, ars, & natu
ra propria siue indiuidualis: Sunt autem media,
quia quandoque conseruationem indi:ant, quan
doque ablationem: ablationem quidem cum, ex
empli gratia, aër egritudini aduersus est: aut e
nim alteratur cum contrarijs, aut mutatur: si uti
lis,

lis, conseruamus cum similibus . ita, cum sanos
conseruamus, facimus. Cōmunes ergo sunt istæ
in . dicationes, quia tam conseruator aut præser-
uator sanitatis, quàm ægritudinum curator, his
utiur. Meum igitur hic conseruationis ac præ-
seruationis munus aggrediēs, sequar præcipuē
illarum quinque rerum ordinem Hippocraticum,
quem Galenus cum alibi, tum in secundo de tu-
enda sanitate recenset: Sūt autem, labor, cibus,
potio, somnus, uenus: in quibus, modo ac ordi-
ne adhibitis, sapientem potissimum consistere, hi
duo medicinæ patres asseruere . illis quinque,
Deo iuuante, addam accessoria, res alias non na-
turales, & quæcunq; ad præsens negociū utilio-
ra esse uidebuntur. De labore itaq; seu exercitio
narrationem, inuocato æterni patris per Chris-
tum auxilio, incipiamus. Hæc pauca, præmit-
tes. Quod cum hominum naturæ sint numerosæ,
diuersam quoq; uictus & exercitij rationem po-
stulant: ac proinde sicuti (inquit Galenus) fieri
non potest ut unum calopodium ad omnes ho- s. de Tu-
mines sutor accommodet, ita nec medicus unam endæ sã
omnibus uitæ speciem quæ conducatur, potest ac- nitatē.
commodare. Nonnulli siquidem sunt, qui si tri-
duo se ab exercitatione abstineant, protinus æ-
grotent,

grotent: alij in perpetua ferè quiete degentes, tamen secundam tuentur ualitudinē: & in alijs rebus similis reperitur diuersitas. Cum autem ut corporum ipsorum numerosa diuersitas est, ita uita: rationū quibus uiuimus, sint species diuersae: fieri nequit sanè ut in qualibet proposita uita, absolutè optimā corporis nostri curā exhibeas, sed eam tantum quae cuiq; optima sit. Quare omnibus ijs qui aut seruitute, aut etiam impediti negotijs, corpori curando uacare nequeūt, optimam prorsus corporis curam scripssisse, superuacaneum fuerit. ijs autem qui omni modo liberam uitam agunt, praecipisse fas est, quem admodum uiaturi sint faeliciterq; & diutissime.

Aliorum Porro quod simplex inculpatumq; in omni genere est, id ceteris omnibus ceu regula quaedā praeponi postulat. Ac simplex inculpatumq; in corporibus quidem est (uelut Polyleti regula) quod optimo est habitu: in uitae generibus, quod

Qui nam omnino liberum est. Vt aliquis etenim in iōgissimum prolata uita, etiam bona ualētū in perpetuo utatur, is liber oportet sit ab omni negotio publico, nimirum sibi uiuens dūtaxat, soliq; indulgens corpusculo. Etenim immortale fieri quod genitum est, planè non potest: ut uero in longum

longū perduret tempus, id maxime fieri potest. Nam qui optimum (ait Gal.) sortitus est corporis habitum, si ab omnibus quæ ad publicum inuita spectant, secedat, sibiq; tantū uacet, nec morbo ullo quoad fieri poterit unquam tentabitur, neq; ante longissimum uitæ tempus morte occupabitur. Sed quis non modò inter Christianos uerum etiam inter Ethnicos & Epicureos tam uecors est, ut sibi soli natum se esse putet, neque Non solum unquam aut publici aut priuati alicuius cura illū nobis li sit? His certè (si qui sint,) non scribimus: sed illi nos natalis qui quod superest temporis à legitime uoca sci- tionis munere, curando corpori modeste impendunt, ut hominis proprias actiones integrius obseruare queant: non ut animum corporis uoluptatibus seruare cogant, tanquam aliam superesse uideant. tam minime credant, atq; idcirco solum curando corpori uacent: quibus Galenus in libris sex de Tuenda sanitate satis faciet, qui tam longa serie & exquisitè artē præscribit, ut ne inter principes quidem liberrimos & potentes & ociosos, uix puto aliquem reperiatis qui omnia sua, alioqui sanissima, præcepta obseruet. Quæ scribimus, omni ferè ætati conducent, pueritia & senectute ultima exceptis, quisque quod sibi oportu-
 portu-
 num

portunum est & commodum accipiat quātum potest. Ad ordinem igitur propositū redeamus.

De exercitio seu labore.

Quoniam magna pars conseruationis sanitatis in opportuna corporis exercitatione consistit, ut Auicenna, & ante ipsum Hippocrates & Galenus, ait, obseruanda in primis exercitatio est. Laudatur autē cum ob alias causas, tum uel maxime quod opportunē facta, prohibet ne repletionis materia congregetur, & corpori leuitatem praebeat: quin etiam innatum calorem & seruat & mirificē excitat, totiusq; corporis uires instaurat, & omnes uirtutes roborat. etenim tenuem calorem amplificat, & superfluitates quae paulatim cōgeruntur, quaeque die dissoluit, & ad loca unde egredi solent, adducit. tum membra ad suscipiendum alimētum aptiora reddit, propterea quod excrementitias materias ab eis expellit: ad haec meatus aperit, in quibus facile receptus sanguis ab altrice anima, uirtutibus naturalibus bene ministrantibus quae huic officio delegate sunt, in substantiam membri uertitur: quae nutritio assidua, uitae perquam necessaria est. Huius enim uirtutis cessationem, confestim mors sequitur. Accedit & il-

CONSER. VALETVD. 17

Iud exercitationis commodum, quod cum super
 fluos humores prohibeat, à pharmacorum usu
 excusat. Danda enim impensa opera est, ut Pla
 to in Timæo inquit, (quæ prius fuit Hippocratis
 sententia) ne pharmacis (præsertim electiue sol
 uentibus) dum fieri aliter potest, corpus cōmo-
 ueamus: quoniam & si purgant, tamen inuete-
 rant: quæ etiam si uenenoſa non sint, qualia cer-
 te plurima sunt, attamen ea sumere per quã la-
 boriosum est: tum quòd naturæ cōtrariū eorum
 officium est, quia humores à membris detrahūt,
 quos naturæ uires ad ea ipsa pro alimento attra-
 hunt: tum quia præter malos humores quos edu-
 cunt, bonos etiam, nec non spiritus quibus uita
 consistit, bona ex parte extrahunt. Nō ab re ita
 quæ sapientes nostri multa de exercitio conscri-
 psere ad uitandos morbos, qui ex paulatim fa-
 cta repletionē contingunt. Quippe cum post nu-
 trimenti distributionem, materiæ quedā super-
 sint, quas haud completē natura euacuat, subin-
 deq; adauctæ, nē educantur, committūt morbos:
 tum ad cuitanda pharmaca quibus uel sanetur
 corpus, aut priusquam morbi ueniant, præser-
 uetur, per exercitationem sicut generantur, ita
 quotidie expellātur opus est: rati si reliqua quæ
 paulo

16 . DE L I T E R A T O R V M

paulò post narranda sunt, rectè obseruata fuerint, bonam posse ualitudinè in hac præsertim ætate quæ consistens dicitur, imò uero & antecedente & consequente eam ætate, paucis mutatis uel additis, bellè seruari. Senectutis regimen præcipuum hic non tractamus, quod præter Galenum, cum ab alijs in uniuersum describitur, tum præsertim proprio libello tractauit egregius senex medicus Antonius Fumanellus Vcronensis. Dabis igitur pie lector operam (in Dei gloriam & proximi commodum) ut floridissimos consistentiæ annos incolumes cum tua prudentia, tum etiam nostro consilio transigas: hæc namq; ætas flos uitæ dicitur. Transiges, autem, si quæ à maioribus nostris præcepta, et hoc comendatio per me notata sunt, diligenter obserues, quorū potissimū exercitatio est. Quare rectè Galenus, omnes amicos suos qui diligentè exercitiij curam habuere, semper sanos fuisse testatur. Sed quoniam non quoduis nec qualibet hora opportunum & laudabile exercitium est, de tempore quo peragendum est, deq; illius generibus tractare iustum est. Tūc hora, ut inquit Auic. corpus exercēdi peropportuna est, quando in eo ipso corpore quod exercendū est, præui hu-

V. de Tu
enda sa-
nitate.

Exercitij
tempus.

ūi humores non existunt, quos exercitium per agi-
 tationem & calefactionē per corpus dispergat,
 aut ad membrum aliquod princeps, aut principi-
 ministrās, aut aliam corporis partem declinare,
 uel intendere & putr escere acat. Ad hæc alui
 & uiscera excrementa priusq̃ te exerceas, de po-
 ſuisse, & cibum ante assumptū concoctum in uen-
 triculo esse, operæpretium est. Nam & Hippocra-
 tes, præter rationem ipsam, præcipit ut labores
 cibus precedant. Quamobrē post cibum cauē-
 dam exercitationem puto: quoniam & acciden-
 tia animi fortia. & motus corpori fortes cōco-
 ctionem impediūt, putredinisq; causa sunt: quam-
 uis leuem ambulationem, ut cibus ad imam uen-
 triculi partem accedat, (ubi melior sit cibi con-
 coctio) profuturā arbitror. Posteaq̃ uero cibus
 ē uentriculo egressus est, nec tamē fortior adest
 fames, tunc competens hora exercitij est, æstate
 quidem in exortu solis, ne duplici calore afficiat-
 ur corpus: primo autem uere & autumnō dua-
 bus post solem exortum elapsis horis, ut frigus
 matutinū uitetur. Vt enim meridianus calor no-
 tius est, ita matutinū frigus, autumnō præsertim
 & hyeme, fugiendum est. quanquam & domi-
 mulatq; de lecto surrexisti, exercere te ualeas.
 Hyeme uerō, te pefecto aëre in domo, aut in oper-

6. Epid.
 Par. 4.
 Aph. 28.
 et Gal. 5.
 de Tuen-
 da sani.

Anni
 partium
 exerciti-
 um.

B to quouis

18 DE LITERATORVM

to quouis loco & circa meridiem, exerceri Auicenna præcipit, ne commoda exercitij tollat frigus, aut impediatur: nihil enim uirtuti regitiue totius, frigore insensius est: præsertim cum maius quoddam ex calfamento corpori repente accidit. Cum uero plura sint exercitij genera, ea potissimum quæ cognouero esse præstatiore & magis his quibus

De ambulatione. scribo opportuna, commemorabo. Primum itaque, ambulatio occurrit, quæ frequentius præstatur, leuis et fortis exercitatio esse potest. Nisi leuis motio & plana, debile exercitium est, quo

feruias mensibus & prima autumnii parte utaris, quoniam per hæc tempora calor aeris & siccitas præualet: non igitur (præcipue bilioso homini) motione forti magis inuicandum, & exsiccandum est corpus: & profecto nullum est tem-

Aestas. pus quo minus æstiuo exercendum sit corpus: uero obrem quiete potius (in regione calida) quàm fortis exercitio est opus: quoniam nihil est quod in natum calorem adeo incēdat sicut labor & motus. iterata uero per diu & absque interposita mora

Ver. fortiusculum exercitandum est, quod uerno tempore agendum est, quia uernum exercitium iure optimo maius quàm æstiuum esse debet. Vnde longiore ambulationem, suauem tamen, per oportunitatem hoc tempore arbitramur: longiore qui-

dem,

Item, ut superfluitates quæ per id tempus antecedente hyeme congestæ sunt, facile resoluat: Leuiorem autem, ne calefaciat, & nimia agitatione homines feruere (præsertim calidioris temperaturæ) faciat: id namq; leuioris & longioris exercitationis genus calidis & humidis corporibus plurimum conuenit. Fortis autem ambulatio & maxime per ardua atq; inequalia, ut per scalas ascendendo & descendendo iteratis uicibus, ita ut anhelius magnitudo & frequentia adsit, uerum & laudabile exercitium est, quo per frigida & humida tempora exercere libarius. Est alterum exercitationis genus de quo scripsit Galenus, sed grauius & occupatioribus uiris, capitq; leso inopportunum, qui ludus parue spheræ seu pilæ dicitur. in hoc enim ludi genere omnia corporis mēbra & singulæ partes æqualiter mouentur: sed capiti obesse solet, quoniam deprimi frequenter cernitur: idcirco dum luditur, stare, & caput erectū tenere oportet: id quod instrumento quodam quod ex reti & ligno in circulum ducto fit, quo pila ludendo excipitur, ferè cōsequens. Accedit suauissimæ exercitationis genus, quo opportunè rusticando, uti poteris: Equitatioque laudatissimum exercitium est, capiti & uentriculo ac intestinis maiorem inmodū conferens.

Deambu
latio for
tis.

Parue pi
le ludus.

Equita
tio.

**Exerciti-
um pro
capite.** quod priscis & posterioribus pergratum salus
breq; exiit. Laudo autem exercitum quod ab
Auicenna ad trahendas materias à capite ad infe-
riora, traditum est: fit autem in hunc modum. Li-
gato ligno in fune trahi infixio, appēsis manibus,
ita ut à terra leuatus sis, pedes mouendo te exer-
ceas. Veruntamen optimè purgatum sit corpus
neceſſe est, ne forte superfluis humoribus ad i-

Inſta. mas partes detractis, abſceſſus contingat: Lucta
uero ac Paleſtram & ſaltationes quæ interfor-
tia exercitiij genera numerantur, utpote publico
aut ſtudioſo uiro minime congrua, non pertra-
ſtabo. hic tantum obiter hoc non præteribo, eos

**Exerciti-
um forti-
tis qbus
cōueniat** exercitatione uti debere uehementiore, ac con-
tentiore deambulatione, qui ualentioris alimentū
cibum ſumpſerint, nempe uenatu, paleſtra, cur-
ſu, diſco, pila parua: & ſummatim quodcunq; ex
ercitationis genus his conuenit, quod reſpiratione
nem̃ uehementiorem concitare poſſit, ac calorem
augere, & tenui quodam ſudore humectā cutim
perfundere. Etenim exercitatio acuta corpus te-
nuat: contraria craſſius reddit, multa corpus ſic-

**Qui nam
exerceri
non debe-
ant.** cat: mediocriſ obeſum præſtat. Iſ autem qui le-
ui uictus ratione utuntur, ſatis erit etiam breui-
or deambulatione. Sunt uero alij qui impenſe cali-
do temperamēto ſunt, & qui exercitari prorsus

non debeant: sed abunde his satisfaciant in ambulatione, balneum, & mollis ex oleo frictio. graciliores namq; tales sunt, & biliosi admodum. Illud **Exercitij terminus** perpetuo obseruandum, ut tantisper se quis exerceat, dum nondum lassitudinem exercitatione contrahat, quā si suboriri per sentiscat, desistere conuenit: ita enim corpus cum suis partibus exercendum est, ne excrementitie materie, quæ augeri per ocium solent, cōgregentur. quum uero sudor apparet, laborq; (ut dixi) non leuis in motu percipitur, cessandum ab exercitio, sudorq; abstergendus est: tum paulo post quietem, reficiendum est corpus. ipsis namq; exercitationibus, sicuti & cibo & potui, alijsq; rebus mensura congrua adhibenda est, quæ rem ipsam neq; ultra quam par sit, protrahat, neq; etiam de illa adimat: quia excessus dissoluunt uires: defectus uero tantum de utilitate adimunt, quantum ipsi à recta mensura deficiunt. facultates enim nostræ robur sibi comparant, si moderatis congruentibusq; exercitijs foueantur. Sed leuia exercitationis genera, quæ uix nomen exercitij merentur, tum quæ paribus corporis opportuna sunt, quam breuissimo perstringamus: quorum primum iam antea expleatū est, Leuius suavis inq; deambulatio: Cui fricationes accedūt, partitū ex quo conualescentium & ægotantium interdum ercilita.

Quid post exercitium faciendum.

Congrua in omni- bus mēsurā requiri.

Fricatio. exercitia sunt: non enim sanis sufficiunt, ut Plato in Timæo elegantissime, quem Galenus secutus est, docuit. eas uero profuturas cum in diuertendis à capite uaporibus ad extremas partes, tum in aperiendis meatibus ut facile dissidentur materie subtiliores, credimus. Quinimo ueteres ante & post quodlibet exercitationis genus adhibere frictiones & unctiones consueuerunt: ante quidem, ut apertis per frictionem meatibus, facilius exire possent materie: post uero, ut quæ egressa materia est, abstergatur à cute, & quæ in carne retenta est, dissoluatur: quæ mihi res summopere conferre uidetur. Itaq; te hortor ut priusq̃ è lecto surgas, pectus, dorsum, & uentrem leuiter, fortius autem brachia & tibias manibus aut lineo calidis fricari facias: aut tu ipse quas potes partes fricando, te exerceas. Nam ea frictio concoquit etiam crudum succum, simulq; corpoream molem animantis nutrit. quin etiam si contigerit sudor post exercitium, abstergi cum leuiter frictione facias. Dura porro frictione ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocriter assescere, auctor est Hippocrates. Iuuerit etiam quando itur dormitum, si forte capitis grauedo adsit, tibias & manus fricare atq; comprimere: ita enim uapores qui superiora petunt, ad inferiora

riora deriuatur. Vespertina in super totius cor- Fricat
 poris frictio ijs utilis est, quos uel lassitudo uali- uesper
 di pr-mit, uel siccitas male habet, uel atrophiam qbus con
 macerati: cui tamē olei perfusio tēperati, seu inun- ferat.
 ctio, subsequi debet. nisi ungendi antiquorū mos
 exoleui set cum multis alijs rebus. Oleum siqui- Olei usus
 dem non solum post, sed ante frictionem etiam in in fricti-
 apothera-putice seu recuratrice frictione post one.
 exercitationem ac lassitudinem adhibebāt, quod
 ad uelocitatem frictionis cōducit, remittit tensa,
 simulq; mulcet ac molit membra defatigata. Le-
 uissimum item exercitationis genus & a. nissimū
 est, uehi naucula. Sed motiōes quæ partes quas-
 dam exercent, præter fricationes, particula im-
 percensemus. Arcum manibus contrahere, lapi- Varia
 des aut queuis grauiā sedendo aut stando iace- partium
 re, brachiorum & uicinarum partium exercitiū exerci.ia
 est, quanquā in hoc totum etiam corpus exerceri
 posse uidetur. Vocem autem humilem primo, de
 inde altam legendo mittere, lingue, gutturis, pe-
 ctori, ac pulmonis exercitatio est: quæ etiam uen-
 triculo conferre solet. Capitis uero exercitium Capiti
 præcipua cura obseruandum est, quoniam cere- cura ha-
 brum inter cæteras corporis partes frigidissimū benda.
 est: seruandus igitur omni in iustria est suus ca-
 lor innatus, & ne multitudine superflui obtula

24 DE LITERATORVM

tur, diligentiore opera uigilandum. Itaq; uelim
quotidie dum è lecto surgis, depositis alui & ue-
ficæ excrementis, fricationibus adhibitis (ut mo-
nui) petijs lineis mundis, siccis, parum calidis, ab
anteriori parte uersus posteriorem caput frican-
do exerceas, suntq; primæ fricationes leues, qui-
bus fortiuscule succedant, tum pectine antero-
re præferim & superiore capitis parte retror-
sum trahendo, & rursus petijs (seu linteolis) ca-
put mundando uicendum est: quæ si pulcre ligni
aloës uel caryophyllorum & rosarum siccarum
suffiantur, cerebro ac sensibus longè magis con-
ferent. Equidem præsentaneum auxilium ex fri-
catione & pectinis usu percipies. Naturalis eni-
nim calor excitatur, meatus aperiuntur, quibus
obstructis materiæ retinentur & cerebrum pati-
tur: ad aperiis uero dissilantur materiæ & uapo-
res, cerebrumq; sincerum & ualidum redditur.
Inuoluit opinio apud multos præsertim uulgares
homines caput non esse abluendum, habentq; uul-
gatum sed minori ex parte uerum carmen, sæpe
manus, raroq; pedes, caput uero nūquam, quibus
breuiter dico ea præcipue capita lauari debere
Capitis quæ cerebrum habent humidum: uel eorum quib;
lorio. comam nutriunt, in quibus superfluitatum inte-
riorum expulsio retinetur ob capitis & capillo-

rum immunditiam, quæ non parum nocet, cum uaporum ac fumorum poros obstruendo, egressiones resolutionesq; impediatur: quæ sordicies per conuenientem capitis ablutionem remouetur. obca incommoda dicebat Auicenna non conueniens esse capillos aut barbâ prolongari permittere, quod sordiciem terrestrem crassam obstruentem; cir Can. 3. ca radices retineant, nisi bene à sordicie munden Fen. 3. tur. His igitur præcipue ac etiam illis qui lauari cap. de consueuerint, bene calida ut lauentur Auenzoar ophthalmia præcipit: rosarum uero siccarum pugillus & limia. gni aloës nec non florum camemali, aut betonica in frigidioribus si tantillum ea in aqua uel lixiuo debili infusum fuerit, certè præstiterit, (quod caput debile aut frigidum humidumq; ac memoriam inde lesam restaurare uoluerit, optima & facilia remedia reperiet in opusculo meo de memoria reparanda edito.) Statim uero atq; lotum est caput, lineis lineolis mundis ac siccis tum calefactis diligenti cura siccandum, beneq; munendum est ne uento aut frigore ledatur. Ego tamen non lauare, hyeme potissimū aut sæpe, satius duxerim, ijs præsertim qui absq; capillis ut plurimum degunt, frequēt tamen usu frictiones iam dictæ & pectinis ministratio habendæ sunt: quoniam præter iuuamenta quæ diximus, maximum

Visus etiam visui praesidium afferunt. Visus autem pe-
culiare exercitium. Et res munitas et luminosas
non sine mensura aspicere: quanquam in Caniculis Aui-
cenna exiles figuras et confusas, tum subtiles et
minutas literas inspiciendas non esse existimet.

Auditus. Auditus uero exercitium est sonos lenes, interdum
etiam magnos audire: Sed à fortioribus obiectis
ut in hoc sensu, ita in alijs cauendum est: Quoniam, ut
Aristotel. ait, excellēs sensibile corrumpit sensum.

Balneum **E**xercitij uices supplet aliquando balneum,
uel aëreum, uel aqueum in aqua dulci: nam
de mineralibus aquis quae thermae dicuntur, nihil
dico, cum ad curationem morborum potius spec-
tent. aëreo utantur ieiuni qui crassiores sunt, et
concoctis superfluis humoribus, aut excrementis
abundant. aqueum uero gracilioribus magis con-
ueniet, cuius usus uarius est pro intensiori aut re-
missiori caliditatis gradu: de quo Galenus sic in-
quit, Dulcium caliditatem aquarum si tempe-
rata sint, uis calida et humida est: Sin tepidiores
sint, humida et frigida: Quo si iusto calidiores
reddantur, calida quidem, sed non perinde humi-
da. Quippe horum corpora, contrahi quoque exiles
eorum motus coeunt, ita ut neque malefcere ab
ex remote accedente humore possint, nec ex re-
moti quod in us latet, quicquam emittere: ac paulo
post

post: Balneum si probe adhibeas, ipsum quoq; ap-
 pothepiæ pars sit. Nam duras tensasq; partes
 emollit, excrementum, liquamentumq; si quod in-
 tus ad cutem hæret, euocat. Qui corpore cõstant
 carnosiore, aut collectiorum humorum multũ cir-
 cumferunt, nonam potius contraxerint intem-
 pestiuo horum usu: Quibus tamen ipsis si eua-
 cuentur prius, iam impertiri hac iuuamentum su-
 um queant, ut pote que meatus irrigent, atq; ex-
 peant, satisq; per halitum digerant. Sed quem
 admodum in alijs rebus moderatus usus immode-
 rato anteferendus uidetur: ita se quoq; habet bal-
 neorum ratio. quippe haud quaquã præpropere
 ijs uti oportet: potissimum si ex continua crudita-
 te qui lauatur humores coaceruauerit, aut paulo
 ante cibus se expleuerit. Si quidem cibi nondũ co-
 cti, humoresq; crudi accumulati, caloris ad cutẽ
 impetu, unã & ipsi properant: quò fit, ut inde in
 posterũ, quòd crassiores facile simul egredi ne-
 queant, obstructions succedant. Ad hæc in uehe-
 mentioribus frigoribus, & anni tempore aestiuo,
 æque sunt fugienda. nam hyeme, dissoluti qui an-
 tea quiescebant humores, dum inter digerendũ à
 contrario anni temporis impetu, in incantos ua-
 lidius irruit inuaditq; frigus, in necessariam ali-
 quam partem impelluntur, ac morbum ibi crean-
 tes,

Quando
 noceant
 balnea.

tes, grauitcr hominem offendunt. Ac stacc uerò
media cum iam ardor uiget, & calor ad externa
propensius fertur: balnei usus, reliquum quod est
caloris dissipat, ac internas ita facultates debili-
ores efficit. Quòd si locus, ætas, hominis con-
fenserint, multò iam impensius sunt uitanda.
Siquidem conuenientem opportunumq; balneo-
rum usum maxime auxiliari est persuasum: (Ni-
hil enim æquè concoquit, aut malos succos discu-
tit, ut somnus à balneo:) at contrà obesse, prout
alieno tempore, cumq; minimè conuenit, uti conti-

*Balneum
frigidū.*

erit. Porro de frigidis lauacris, hoc est sermoni
annectendum, ea insueis, ceu plus lædētia quàm
iuuantia, esse fugienda: præcipuè si occasio ma-
gni æstus & fortis iuuentutis ætas non sua serit,
sed is qui uti uolet, gracilis et subfrigidus fuerit.
namq; in eiusmodi, frigus promptius ad profun-
diora penetrat, ac succos quodammodo cogit,
neruosq; ad motionem ineptiores reddit. ut tace-

Frigida ter: optimum corpus quoad augefcit, frigida a-
lento qui uandum non est, ne eius incrementum moretur.
b. et qui ubi uero abundè est auditum, tum frigida quoq;
do conc- est a' iucfaciendū, ut quæ et illud roborct, et cui e-
niat. auram atq; densam efficiat. Tempus autem ad id
per commodum

per commodum, est æstatis initium, ut antea hyemem, toto interposito tempore, consuetudo minime spernanda inducatur. incipiat autem in die calidissima, & loco æquè calido.

Nunc de cibo & potu agendum est. Incipio illud obseruasse contulerit, ut simpliciore cibo uesteatis: Simplex etenim cibus utilissimus est, pestifera autem uaria diuersa; ciborum genera. Vnde ueteres qui per diu sani uixerunt, teste Galeno & Auicenna, unis epulis carnes, alteris panem solum comedebant. Nolim tamen uni cibo te, præsertim si iunior sis, assuescere: quoniã Galenus illum Hippocratis Aphorismum explicans, Quæ ex longo tempore consue- ta sunt, & si deteriora sunt, insuetis minus mor- stare solent: oportet igitur ad insueta permuta- re, non debere nos uni rei addicere, ne ab eo more discedentes, labamur in morbos. Et Cornelius Celsus sanos uti uicini populari debere consulit. Nimiam tamen ciborum uarietatem fugere, pro- feclò rectius & salubrius est: quia plurimum la- borat stomachus seu uentriculus dum uariæ natu- ræ cibaria concoquenda occurrunt. Humida ue- rò siccis, & frigida calidis, & frigidis calida, tum acribus dulcia miscere, concessum est. Caterum Cibi qui in omni excessus mediocritate consistunt, commen- dij omnium dentur.

ij omnium comendatissimi sunt. Eius generis pa-
 nes optimi habentur. præterea galinarum galli-
 naceorumq; carnes, nec non phasianorum, per-
 dicum, attagenarum, columbarum iuuenum, me-
 rularum, turdorum, turturumq;, & similiū passer-
 culorum. Pisces item saxatiles, pelagici, littora-
 les, gobij, murenæ, perca, & simpliciter omnes,
 qui neq; insuauis, neq; mali odoris, neq; glutinos-
 sum quicquam gustu representant: de quibus o-
 mnibus infra particulatim scribemus. Dandi ta-
 men cibi pro corporum diuersitate sunt: quibus
 enim sanguis est admodum melancholicus, humi-
 di calidiq; cibi sunt dādi: quibus uero biliosior,
 frigidi & humidi, uerū ubi pituitosus existit,
 cibus tunc opus est qui calefaciendi siccandiq; ui-
 res oblineant. Sanguis porro fit optimus, à modē-
 ca exercitatione, & cibus tum boni succi, tum iu-
 sto tempore modoq; assumptis: præterea potio-
 ne tempestiua, modiceq; assumpta. Nihil autē in
 cibarijs omnibus ad boni succi generationē tam
 pertinet, quā si probē in uētriculo concoquan-
 tur: hæc siquidem & secundam, quæ in iecore &
 uenis fit, & tertiam, quæ in particulis quæ nutri-
 untur, perficitur, facilius concoctionē admittunt.
 Seruandus itaq; est in sumendis cibus ordo con-
 ueniens, ut stiptico & duro lubricus & humidus
 antepo-

Cibi ut
 variandi

Sanguis ut
 fiat opti-
 mus.

anteponatur: tum qui facilioris est coctionis an- Ordo ei-
 te cum sumatur qui tardè concoqui solet: ut oua borū ser-
 forbilia ante carnes, anteq; panem & alia id ge- uanaus.
 nus sumenda sunt. Similiter qui suapte natura fa-
 cile corrumpitur, ut lac, pariter humidiores fru-
 ctus, de quibus in sequentibus differemus. Nam
 cum cibus facilis concoctionis est, ost eum sumitur
 qui tardè concoquitur, ad intestina transire ne-
 quit, sed à prius sumpto detinetur: quomobrem dē
 utius quā par sit concoctus cibus: uentriculo im-
 moratur, & corruptioni aptissimus est: quæ res
 bonæ ualitudini maximum aheret: incommodum.
 Sunt tamen quædam ciborum genera parū in- Quæ ci-
 ter se discrimen coctionis habentia, quemadmo- baria si-
 dum gallinæ & lactentis uituli, tum pulli gallinæ mul sumi
 cei & hœdi, nec non uituli maioris natu & iuuen queant.
 ci carnes: & tunc nihil impedit, si quæ duriuscu-
 la sunt ad concoquendū, ante alia sumantur, quæ
 paulò leuiora, proxima tamen illis sunt. Hæc (ut
 arbitror) fuit Galeni sententia: nec sine ratione,
 quoniam grauioribus ad concoquendū cibi po-ten-
 tiore ui indigent ut concoquantur. Confessū au-
 tem ab omnibus est inferiorem uētriculi partem
 superiore & media in cōcoquēdi munere poten-
 tior em esse. Itaq; difficilioris coctionis cibi ante
 eos sumendi sunt, qui tantum ab illis distant in fa-
 cilitate

32 DE L I T E R A T O R V M

cilitate concoquendi, quantum potentia ima par-
tis uentriculi in coquendo à prima distat. & me-
dia: quod discrimen iudicio periti medici cōmit-
tentum est. Primū igitur iuuenti carnes ante ui-
tuli maioris. hædi lactētis & uituli minoris, post
uituli maioris carnes comedi: columbacci uerò
pulli nec non galline & capi ante perdices &
pulos galinaceos recte edi possunt. nec timor
est eas corrumpi in uentriculo, tum quia non fa-
cile corruptibiles sunt, tum quòd eadem ferè in-
ter cibos in facilitate & difficultate coctionis,
quæ inter superiorem & imam uētriculi partē:
ad cōcoquendū proportio esse uideatur. quapro-
pter eo. dē tēpore coq possūt in uētriculo, q̃a gra-
uioris cōcoctionis cibi ad inferiorē potentiorēq;
partem, leuioris ad imbecilliorē mīsi sunt. illud

Cruda præterea monendū est, ne crudiores cibi edantur,
nō eden sed omnia diligenti artificio & coctione paren-
da. tur. Cauēdum tamen ne cupedijs aut lautioribus
Nō nimis condimentis illiciat ur uentriculus ad nimium ci-
uitadus bum: quippe cibus sua copia onerans, etiam si bo-
appetit9 ni fuerit succi, cruditatē, alui profluuiū, & uo-
Parcio- mitum generare solet: Parcior uerò quam neces-
ris cibi in sitas exigit, causa est, cur corpus non alatur, &
cōmoda. imbecillum fiat, nec amplius cum pristina facili-
tate solita obeat munera, quòd corpus inane rel-
datur,

datur, neq; spiritui sufficiens alimētum suppeditet.
 Quippe ut largior nutritio nocet, sic abstinentia o-
 mnimoda, nauſeam inducit, uentriculum laedit, reſol-
 uit uires, ac prauum ſuccum accumulāt. Et quem-
 admodum praua uictus ratio ſegniores nos, ac men-
 te reſuſa: eodem ſanè modo, quæ accōmoda ſit, per-
 ſpicatiorcs adq; intelligendum aptiores facit. Sed
 in uniuerſum hæc notata ſint. Nūc ſigillatim cibi &
 potus genera tractanda ſunt. ac primo panis occur-
 rit à paſcendo (ut inquit Nonius) dictus. Veſcendum **Panis.**
 panis triticeo eſt ab extraneis rebus purgato, locoq;
 ſalubri collecto, qui conuenienti fermento cōfectus
 modicoq; ſale conditus, tum bene agitatus manibus,
 beneq; decoctus, nec tamen exuſtus ſit. eodem uerò
 quo factus eſt die, poſteaquam calorem ab igne con-
 quiſitum amiſerit, Auenzoar comedendum præci-
 pit, quòd in ſanitate cōſeruanda plurimum poſſe pu-
 tat, ſupra uero diem unum comedinetur, quoniam ſu-
 am temperatam complexionem amiſerit: & quanto
 magis induratur, tanto grauioris concoctionis effi-
 citur. Auicenna tamen debere per noctē unam panem
 manere antequam edatur, opinatus eſt: quādiu ue-
 ro calidus eſt, uitandum putat: quoniam à natura (ut
 Auicenna ait) receptibilis non eſt, tum ſitim ſua cali-
 ditate facit, ac propter uaporoſam humiditatem na-
 tat in uentriculo, tardeq; deſcendit: quin etiam calo-

rem extraneū immittit uētriculo, eiq; dominatur & officit. Vitandus igitur calidus est, & qui duos dies

Semina astate, hyeme uero tres attigerit. Neq; oportet nos ante moli in purgādis seminibus, quæ ad esum cōparantur, esse tionē pur negligentes: persuasos, etiam si noxam quæ quotidie ganda. fit, ob exiguitatem sensu non percipimus, quod tamē

lōgo tempore ex ipsa aceruatur, (ut in multis rebus alijs fit) tandem erupturum. Posteaquā de pane egimus, quem Homerus medullam hominum uocitat, ac sacrae literæ cor hominis cōfirmare dicunt: nunc de

Vinum. uino, quod ab eodem robur hominum dicitur, ab hisdem uero cor latificare, agendum est.

E Quidē in uino sita uis maxima est, uariosq; et magnos effectus ē uini potu nascentes, cum ab Aristotele & Galeno, tū à posterioribus medicis annotatos cernimus, inter quos præcipuus cum breuitate ac postremò fuit clarissimus ac diligētissimus

Com. Di- And. Matthiolus Seneris medicus: cuius nulla uerba *osc. lib. 5.* refero, ne commentarium ex commentarijs frustra *cap. 7.* faciam, meq; alienis plumis ornem, præsertim cum eius libri omnibus & ubiq; ferè sint expositi. Nam

(ut succincte rem expediam) Vinum: quod bonum est,

Moderat- si moderate sumitur, copiosum & substantiæ mediocritati uini uti ris, tum uehementis luminis & splendoris generat *litas.* spiritum: ideoq; & consortat ipsum, & animum recreat: quapropter non immeritò maximā latificandi

Et conseruandi uim obtinet. Immoderate uero sum= Immode=
 ptum, (ut hoc tempore à plurimis ubiq; sit) maxime rati nocu
 hoxium Et plurium morborum causa est: Et enim menta.
 cerebrum sensusq; omnes Et neruos aperte ledit, to
 tumq; corpus nimia humectatione cōficit. idcirco Et
 temperate bibendum, Et è meliori genere ac loco
 deligendum est: quod ut assequaris, nonnulla uini ge
 nera (neq; enim omnia possum, nec ratio compendij
 patitur,) quæ meliora habentur Et sunt, perstringa
 mus, uinum præ cæteris eligendū illud est, quod nec
 uetus nimium, nec recens admodum, sed inter nouū Vini ele=
 Et uetus medium est, tum bene purgatum Et clarū, Ato.
 quo d; ad colorem uergat rubeum, seu ad citrinum,
 tum boni sapore, nec non suauis odore præditū sit:
 tali inquam sapore præditum sit, qualem gustus nec
 acrem ualde nec dulcem percipiat. res namq; acres
 Et ponticæ, pariter Et dulces, obstruunt facile: illæ
 quoniam constipant, hæ uero quia incōcoctæ, Et præ
 cipue uinum, ad membra Et uenas transeunt: Vt pu
 tarit Auerrois (licet in re medica non multe sit auto=
 ritatis) statim atq; bibitum est uinum, ab hepate in=
 concoctum trahi. Vinum præterea album subtile, Vini albi
 æstiuo præsertim tempore, cum medicina proceri= usus.
 bus laudo: hoc namq; est quod Galenus medicorum
 princeps uerusq; Et legalis experimetalor (ut etiā
 Auerrois ait) in multis Italiæ locis se inuenisse testa=

tur: in quo nec asperitas, nec pōticitas, nec stipticitas,
 3. Reg. nec amaritudo, nec dulcedo inuenitur: nec ab eo fla-
 64. 10. tus generatur: solumq; hoc uinum absq; nocuentis
 inuenitur, quæ cætera uini genera & aquæ potum,
 sequi assolent. quamobrem uinum hoc etati ualide
 uel consistenti, & temperaturæ calidæ, æstiuo præ-
 sertim tempore, cum propter alia, tum etiam quod
 capitis dolorem non efficit, sed potius eum tollit qui
 ex stomachi ardore prouenit, conueniet. huic germa-
 Vinū ab- num est uinum quod à priscis ablutum dicitur, & in
 lutum, seu Italia præsertim in Gallia Cisalpina seu Lombardia,
 Auicennæ. Vinum Auicennæ uulgò nominatur. Fit autem ferè in
 hunc modum: tres musti partes, aquæ una, simul co-
 quantur donec quarta pars minuitur: alij uuis calca-
 tis aquam proportionatam iuxta uini potentiam, ad-
 dunt, ac post aliquot dies in uasa reponunt. Frigidio-
 re uero anni tempore, aut temperatura uel etate de-
 bilioribus, rubeum uel citrinum, ni aliud uetet, eligen-
 dum est. Quod si fumosum ualde extiterit, cōmixti-
 Vini tēpe one aquæ temperandum est, ne caput aggrauet & si
 randi mo tim pariat: nec tamē dilutius admodum sit, quoniam
 dos. uentriculum debilitat, & uentositates in eo generat.
 mediocriter uero dilutum, quod temperatum appel-
 latur, Galenus laudat: quoniam humores temperat,
 calorem naturalem excitat, & sine læsione membra
 penetrat. profecto unumquodq; ex his uini generi-
 bus

bus præsertim homini consueto, conferre solet:
 Nam uirtutem roborat, tum utramq; bilem, urinam
 ciendo, expellit, & humiditates maturat, subindeq;
 materias à superioribus ad inferiora inclinat: unde
 caput alleviat, nisi debile admodum sit. Cæterum in Vinum ut
 ipsorum uinorum exhibitione, non minus regionum uariandâ
 temporum, exercitiorumq;, quam affectuum & tem-
 peraturarum hominum, ratio est habenda, sicut mo-
 derata conseruemus similibus, immoderata corrige-
 mus contrarijs. Temperaturis igitur (ut nuper in-
 nui) frigidioribus & siccis, rutilum dulceq; uinum,
 utpote calidum, accommodatum est. Contrarium ue-
 rò, temperamentis atq; dispositionibus calidis: vitan-
 da insuper quæ nimis uetusta sunt, nimisue recetia, uitanda.
 Nam illa præter malum, hæc nullatenus, quandiu re-
 centia fuerint, calfaciunt: quæ tantum abest ut ali-
 quem usum cibi cõcoquendis afferat, ut etiam ipsa-
 met conficiantur ægerri-
 mē. Superuacaneum autem
 esse putò monere, ne uinum ieiunus quis bibat, quia Ieiuno
 modestis uiris scribo, non ebriosis: plurima etenim stoma-
 chus adferre solet: inter quos maxime uerèdus est q̃ bendum.
 apoplexia dicitur. Post epulas itē plurimū bibere no-
 xium est, propterea quod cibum inconcoctum pene-
 trare faciat. Nunquā enim quando in uentriculo con-
 coquitur cibus, licet multum bibere. Posteaquā uero dum.

ē uentriculo egressus & bene concoctus est, ad ab-
 lucendum uentriculum & penetrare cibum in uenas
 faciendum, largiorē potum Auicenna concedit: ante
 Sitis quo uero, abstinentum esse, nisi forte maxima uexet si-
 modo ex tu, precipit Ad extinctionem uero sitis si fortior sit,
 lingua= parum bibere, uel æstate frigida potius os colluere
 tur. satis fuerit. Granata item medijs saporis præstò sue-
 rint, quæ etiam profunt quando ex uini potu mordi-
 catio accidit. Super cibum præterea ex quo prauus
 humor gignitur, quale est fungorum genus, bibere
 Sup quos Auicenna prohibet: similiter super tales fructus
 fructi, nō quales sunt melones, chrysomela, & id genus alia:
 bibendum. quoniam uinum huiusmodi fructus ad uenas tran-
 sire facit, unde hoc modo miscentur sanguini, & cor-
 ruptionis eius causa sunt. Huius tamen contrarium
 nostræ ætatis homines faciunt, qui uinum & quidem
 optimum (remedium, ut ipsi aunt, fructuum) cum hi-
 sce fructibus libenter hauriunt, & aliquando medi-
 cos socios & applausores habent. Satius autem fo-
 ret si uentriculo subuenire uelis ne ex frigidityte &
 humiditate illorum fructuum ledatur, id fiat sumen-
 do anisum, aut cinnamomum, aut gingyber, aut mel,
 uel alia id genus. Accessorij loco ac ueluti pargon
 narrationi de uino addam hæc paucula: Cōtingit ali-
 quando (ut iam in summo est rerum multarum im-
 postura) uinum melle misceri, ut suauius ac dulce ap-
 pareat:

pareat. si igitur ita adulteratū sit, illico dignoscitur, vinū mel
super candens ferrum conspersis guttulis paucis: re litū, aut de
soluto enim uino utpote tenuiori, mel residet, quod lutū, no-
sit substantiæ crassioris. Si suspicio est ne uinū aqua fecere.
dilutum sit, pirum in uino impositum indicabit: nam
si supernatauerit, merum est uinum: si fundum petat,
mixtum aqua est. posse alia huius farinae adducere,
nisi hæc nunc satis fore crederem. Sed de hora come-
dendi iam dictorum ac similium fructuum genus, in
sequentibus differemus, quando de bene nutriti-
bus cibus egerimus. Nam; post panem & uinum duo
maxima ac præcipua uitæ præsidia, carnes accedūt. Carnis
Etenim (ut Auicenna uerbis utar) Caro est cibus con-
uis. fortans corpus, & magis propinquæ conuersionis
in sanguinem, præsertim si de laudabili quadrupedi
aut uolucrum sit. Eligunt pro sanitate tuenda sapi-
entes nostri ex quadrupedibus carnes hœdorum & Carnium
uitulorum lætentium: quæ eò præstabiliores sunt, quo electio.
& lacte optimo & bonis pascuis nutriti sunt. Ani-
malium enim quæ sanam complexionem nacta sunt,
carnes iuniorum grandioribus natu meliores habentur:
ut in hœdis, uitulo, & similibus; contrà in humi-
dam temperaturam habentibus, minores natu fugi-
endæ sunt. Vnde Auicenna dicit, agnos annum decet
attigisse. Maximā autem in hoc uim habet regio, un-
de in orientali & meridionali plaga, agninus & oui

40 DE LITERATORVM

**Tēpori
dīstīctio
ī cū car
nis.**

nas carnes edere concessit Auicenna, quas ego in re-
gione nostra humidiorē & in humidis corporibus
nō satis probō. Rarius itaq; & æstate potius & Au-
tumno, quo tempore siccitas uiget, agnīs carnibus
uescendum est. Quod si hyc me & primo uere inter-
dum eis uesci contigerit, assatas potius quam elixa-
tas edere, certē præsiterit. Non uetarim tauri iuue-
nis bene nutriti beneq; exercitati carnes hyemali tē-
pore ac uernali edere. Tunc enim uentres calidissi-
mi sunt natura, & somni longissimi, ut ait Hippocra-
tes, quare cibum grauiorem ad concoquendum me-
lius ferunt: æstate uerō & autumnō leuioris coctio-
nis cibi edendi sunt: quoniam præ calore aeris imbe-
cillior est calor innatus. Crassiores uerō & sicciores

Vaccine

ac duriores carnes, quales uaccine sunt, & aliæ id
genus, reprobō: quoniam præter alia incōmoda quæ
propter duritiem & concoquendi difficultatem faci-
unt, illud maximum est, quod mentem è suo statu di-

Porcine.

mouent. Domestici uero porci carnes, plurimum qui-
dē alimēti afferre gustumq; oblectare nouimus, sed
humidæ nimis (præsertim si iuniores) & ad conco-
quendum graues sunt. quamobrem ijs qui laborio-
sas exercent artes, fortemq; habentibus uentricu-
lum, relinquendæ sunt: mediæ tamēn ætatis ut à sex
mensibus ad annum, semota pinguedine multa, his
qui restauratione multa indigent, nec imbecilli sunt
uentriculo,

CONSER. VALETVD. 41

uentriculo: summopere laudarem: cum nullæ car-
 nes (Galeno etiam teste) nutriant melius ac magis. Gal. de
 Syluestres autem porci laudantur, quoniam exerci- Ench. &
 tatione & pabulo sicciorē minus humidi ac ferē tē Cacocho-
 perati redduntur. Leporis uerò carnes hyeme po- Lepus.
 tius & primo uere suam ob siccitatem, rarò tamen,
 edendæ sunt: quoniam melancholicum humorem ge-
 nerant. Cerebrum tamen cerebro præsertim nimis
 humido, & corpori quod mollitiē laborat, plurimū
 conferre solet. Pennatorum uero genera cum plura Aues &
 se nobis offerant, nos gallinas & capos hyeme ac Altilia,
 primo uere, pulios autem gallinacos æstate & au-
 tumno edendos censemus, quia humores bonos gene-
 rant & malos temperant: quo tempore coturnices,
 quin etiam gallos syluestres qui Phasiani uocantur,
 & Perdices iuuenes edere optimum est, quoniam & Phasiani.
 bonæ concoctionis, optimi nutrimenti, & paucarum Perdices
 superfluitatum sunt: tum etiam quia uentriculo con-
 ferunt, & os eius astringunt. iuuenes dixi quoniam
 temperatiores sunt, quemadmodum & alia multa
 laudabiliū auium genera: nam frigida & sicca tem- Coturnix
 peraturæ dicuntur. Auicenna Coturnices non eden-
 das putat, quod ex earum comestione timeatur spas-
 mus & tetanus, non solum quia elleborum come-
 dant & eo nutriantur, sed etiam quoniam in earum
 carne hæc sita uis est. Sed utinam sæpe illas habere:

neq; enim eos morbos timerem incurrere. Sciēdum
uero antiquorum Coturnices esse Qualeas nostras.
nostrę autem Coturnices sunt nemorū aues, rostro
ac pedibus rubeis. Ceterum harum differentiam &
historiam abundē descripsit Al. Mundella Epistola

Passeres 6. Passeres quoniam calidi nimium & sicci sunt,
spreuisse, ac senibus uxores iuueculas habentibus re
liquisse, contulerit. Turdos secunda autumnī parte

Turdi. hęc meq; concedimus, nimiam tamen eorum pingue
dinem uitandam ac ganeonibus relinquendam duci
mus. Vituperabiles autem sunt quas Latini a sono uo

Quileas. cis Querquerulas, uulgares autem Quileas uocant:
quoniam pauci exercitij sunt, tum calidiores & pin
giores turdis sunt: quę tamen Italis præsertim Me
diolanensibus quo pinguiorē sunt magis arrident.

Colubini pulli. Columbi autem domestici ad concoquendum graui
usculi sunt, præcipue pulli qui nondum uolare incipi
unt, quoniam superfluum humorem obtinent. Volan
tes autem pulli melioris humoris & leuioris conco
ctionis habentur. Sunt autem syluestres, quia exerci
tiores, domesticis leuiorē. Auicenna tempore æsti
uo, propter humiditatem (ut puto) eos edendos pu
tat; alibi succum acerbę uuę quę acresta dicitur, &
coriandrum, ad remouendum eorum calidiorē, adhi
bet. contra ego potius autumnō qui frigidus & sic
cus est, tunc hyeme ac primouere borealibusq; tem
poribus,

poribus, edendos arbitror: quorum etiam humor, as-
 fatione, quadam ex parte tollitur. Turtures autē me **Turtures**
 liores sunt, quoniam minorem humiditatem sortitæ
 sunt: quinimō putant multi siccae complexionis eas
 esse: nec uero nimium calidæ sunt, mirabilemque pro- **Auerr. 5.**
 prietatem confortandi cerebri & ingenij acuen- **Coll.**
 di habent: quāobrem secunda autumnī parte hyemeque
 tutō edi possunt. Magnarum uero & aquaticarum **Aquatis**
 auium carnes uitādas ducimus, quoniam prauos & cæ aues.
 atros humores generant. Anatis autem siue terrenæ **Anates.**
 siue aquatilis carnes, plurimi alimenti sunt, sed gra-
 uioris concoctionis. Quāobrem Athletis & labo-
 riosas artes agētibus, non delicatis & imbecillis cor-
 poribus, dandæ sunt: quamuis earum hepata non re- **Hepata.**
 spuimus, quoniam bona & suauia sunt, bonumque suc-
 cum genereant. quemadmodum & pinguium gallina-
 rum & pullorum hepata ab omnibus laudantur, quod
 multi & boni sint nutrimenti, paucasque in corpore
 superfluitates relinquunt. Testiculi uero, præsertim **Testiculi**
 gallorum, omnibus corporis partibus meliores esse **Ale.**
 dicuntur. Caro item alarum optimi est alimenti, quo-
 niam exercitator & concoctibilior est, pauciores,
 ob frequentem motionem, superfluitates obtinens.
 Caro item circa ossa existens, suauior & concoctibili **Caro cir**
 lior est, similiter quæ in dextra parte. Laxa autem ca **ca ossa.**
 ro, ut mamillæ & radices lingue, gustui quidē grata,
 sed

Partium sed tardè concoquitur: concoctæ uero alimentum
carnis = interdum quidem slegmaticum secundū plurimum
lectio. uero bonum est. Medullas & cerebella uentriculo
Medullæ. infensas esse Auicenna monuit: quanquam cerebro
Cerebellæ humano conferre gallinæ cerebrum, & fluxui san-
la. guinis narium quod ex uelaminibus cerebri accidit,
 assatum præsertim conferre, nonnulli putant. Pin-
Pinguis. guis item caro in flauam bilem & uapores malos fa-
 cile uertitur. Vnde pinguedo & adeps pauci et ma-
 li nutrimenti materia sunt, cibumq; in uentre suble-
 uant. Rectè igitur Auicēna, pauculam alijs carnibus
 miscendam concedit, secundum mensuram quæ de-
Carnis lectet. Probantur porro unumquodq; etiam à gene-
genera. re carnis. quanto namq; animalium caro ab albedine
 degenerat, tanto minus boni succi est: Communi ue-
 ro omnium ratione, ex his quæ speciei eiusdē sunt,
 quæ tenera adhuc ætate sunt, alimentum præbent
 humiliora: ætate autem consistētia, calidius sicciorq;
 utrisq; deteriora, quæ iam consenuēre, quod humo-
 rem adaugeant atrabilarium & excrementitium:
 idq; quo maiore corporis mole cōstituerint, fuerintq;
 exercitiora. Agrestia quoq; domesticis calidiora
 siccioraq; sunt. Quæ tamen si congruo omnia usu
 exhibeantur, pro conuenienti nimirū temperamēti
Salita cā ratione, nihil incommodare existimētur. Salitæ uero
ro. quamuis ante acceptum salē fuerint humidæ, uim
 tamen

tamen exiccandi & calfaciendi uehementem ad-
 ptæ sunt, paruiq; alimēti euaserunt: ac in uniuersum
 salsamentum omne putrescentem corruptumq; san-
 guinem ac melancholicum generat, & nocet hepa-
 ti. Quamobrem rarius humidiorq; tempore, hye-
 mali scilicet, edendæ sunt. illud præterea Auicennæ
 notare non piget, nigri animalis carnes, similiter ma-
 sculi, suauiores & leuiore esse. Auenzoaris quoq; Calor &
 magni experientia uiri sententiam hoc loco citare sexus qua-
 (utpote salubrem) uolui: is enim subito, aut certe nō drup.
 multo post atq; interfectum animal est, carnes eden Carnes
 das esse arbitratur. Quod si duriores sint, quales A- non diu
 natis syluestris & ueteris turturis, post necem per mortuæ,
 duodecim horas hyeme, per septem uero æstate, co- edendæ.
 quendas exindeq; edendas autumat: nec contraria-
 tur Galeno: quam ego sententiam & laudo & pro- Gal. de
 bo: Alterantur enim ab aëre, & ad putredinem pa- Attē. uic.
 rantur, quando occise manent, humido potissimum ratione:
 & calido in aëre. id apertissimum in piscibus est, qui
 meliores procul dubio sunt, quum simulatq; exempti
 de aqua sunt, decoctos edimus: quamuis ob aqueum
 humidum citius putrescere pisces non ignore. Quā
 obrem recte fuerit si aliquo salubri artificio carnes
 coctiles reddantur, quo citius atq; fieri potest, post
 necem coqui & comedi ualeant. Meliores autem ca-
 lidæ hyeme præsertim & autumno, quam frigidæ
 sunt:

Calide sunt: præter hædinas, quas Auicenna meliores esse
an frigi- fridas, quoniam earum quiescit uapor, quam calli-
de edenda- das, arbitratur: agninas uero calidas potius. quam
de carnes quam uniuersalem tradidit regulã, ut alimentum ac
potus, dum hyeme sumuntur, sint actu calida: æstate
uero frigida: sed neutrum ad rem perueniat, quæ to

Carnes lerari non possit. Artificium uero tale sit: dum pin-
coquendi guisculæ carnes & teneræ ualdeq; humide sunt,
uarietas. assari, hyeme præsertim & uere, expedit: reliquas
uero elixari, æstate præsertim & autumnò, conue-
niet: quoniam & leuioris concoctionis sunt, & sic-
citati quæ uiget per id tempus, obsistunt. Assatarum
item carnum interiores potius, quoniam meliores
humiditates intus collectæ sunt, quã exteriores par-
tes, edendas putamus. Ligno Iuniperi ueru factum

Assata carnes omnes quæ in eo torrentur odore afficit in-
carnis co cundo. Caro assata omnis tunc optima est atq; tol-
gnitio. lenda, cum optime olet: Saporis enim indicium est
odor. Hactenus de carnibus. Nunc reliqua alimenti
genera perensemus: inter quæ meliora esse oua

Quarum gallinæ, perdicis, & phasianæ cognoscimus: atq; se-
considera midecocta ita ut sorbilia sint, Dioscorides laudat:
tio. quoniam & facilis concoctionis & optimi sangui-
nis materia sint: tum inter cordiales cibos Auicenna
enumerat, uitellum complexionis temperatæ consti-
tuens: quamuis in Canone 2. uitellum ad caliditatē,

albumen

albumen uero ad frigiditatem uergere, totum uero temperatum esse tradiderit. Scrapio autem plus frigidum quàm calidū esse arbitratur, nec iniuria: plus enim frigidum albumē est, quam uicellus calidus sit: quippe qui temperatus aut propè temperamentum esse credatur. Sunt autem ante alios cibos sumēda, quoniam & uelociter concoquuntur, & ocyus descendunt è uentriculo, & ocyssime (præsertim uino commixta) nutriunt: etenim omnes boni nutrimenti proprietates obtinent, quod uelociter in sanguinem mutabilia sunt, minimumq; superfluitatis relinquūt: postremò subtile & clarum sanguinem, quo princeps membrorum alitur, generant: quippe qui subito ad ipsum cor pellitur, & in dissolutione substantiæ spiritus et materiæ cordialis præsentissimum remedium est: quæ uero assata et dura, efficiuntur ad cōcoctionem grauiā, et in uapores fumosos conuertit-
 bilia sunt, uentreque inferiorem stipticum reddunt, quem sorbilia leniunt. De quibus hæc sunt Galeni uerba in de Euchymia et Cacoehymia circa lib. principium. Cochleæ (inquit) crassi succi cōsentiunt: itemq; Cochleæ. oua, quæ uel elixa, uel tosta, penitus sint densata. Fri Gal. senæ uero, mali succi, fumosiq; in uentriculo cocturæ tentia de existunt, secum etiam corrumpentes admissos cibos. ouis. Mediocriter uero cocta quæ ideo appellantur tremula, ad coctionem, digestionem, nutritionem, boniq; succi

succi generationem, sicuti & quæ sorbilia dicimus, ad leniendas gutturis asperitates, idonea sunt. In lacte et ovis multa est copia pinguis humidi. in hoc qui dem ut alimenti, in his uero ut seminis. Piscium oua

oua. longe minore tum calcificandi, tum nutriendi facultate prædita sunt: quanto namque auium carnes piscium carnibus præstant: tanto sanè magis piscium oua

Lac. superantur ab ijs, quæ auium sunt. Lactis usum in ætate consistenti potius quàm in adolescentia Auicenna concedit: unde colericis ipsum conferre putat. phlegmaticis autem obesse. quanquàm ait lac cum corporibus proportionem habere, quarum causæ non comprehenduntur, nec bonum esse uisceribus, & stomacho nocere, tum caliginem & tenebrositatem uisus facere, dentibus obesse, nervis insensum esse, in uenis mesaricis obstructions gignere, & corrumpi facile ac in acetosum uerti, capitisque dolorem efficeret. Vnde ut hæc uitentur incommoda, iubet solùm hauriri: cui, posteaquam sumptum est, quietem adhibet: postque ipsum dormire, nec quippiam aliud edere donec nec descendat: tum uel maxime acetum uel acetosa

Lactis post ipsum sumi prohibet. Consulo tamen ne in uenæ correctione triculo coaguletur, ut secum sacchari parum, aut salis, mellisue sumatur. Sal corrigit lac & omnia cibaria: mel etiam comedum, lac corrigit. Porro lactis

Lactis commoda sunt, uentris moderata deiectione, succi bonitas

nitas & nutritio: pascuis ipsis quoq; animalium, quorum
 lacte sumus usuri, non parum ad hæc conferentibus.
 Cum plura uero sint lactis genera, humanum certe meli
 us ac præstatius est, quoniam corpori & præcipue ce-
 rebro iuuamentum affert. quippe quod cerebrum au-
 gere creditum sit. Postea caprinum, quod tempera-
 tum ponitur, minoremq; butyri partem obtinuit: simi-
 liter camelinum & asininum, quod ob animalis natu-
 ram casei habet minimū, atq; ob id egrè purgat,
 & salutare est. Vaccinum autem & ouinum pingui-
 us est: ed autem laudabilius est quo meliori & tem-
 peratori pabulo nutritur animal cuius lac bibitur: Lac quan-
 quod etiam statim atq; multum est, aut ipso ab ube-
 re, fugi debet, alteratur enim ab aëre facillime, & de-
 bono malum redditur. Mirum autem uideri possit
 quid est cur lac adolescentibus non autem consisten-
 tibus uetatur, cum tamen infantibus à natura, utpote
 conuenientissimum alimenti genus, tributum sit. Sed
 de hoc et alijs difficultatibus alibi querendum, nunc
 regimen conseruandæ ualetudinis, non disputatio-
 nes, conscribimus. superior lactis pars quæ caput la-
 ctis à summitate nomen apud uulgares Italiæ acce-
 pit, usui habenda non est, quoniam relaxat uentricu-
 lum, & in flauam bilem in diuositate sua facile uerti-
 tur. Pinguedo illi dulcissima atq; uolap: ardens inueni-
 diissima sit ex cocto lacte parum: nam relictam per

D noctem,

Butyrum noctem, pinguedinem colligit in suprema parte. Butyrum pariter unctuosum admodum est: omnia uerò unctiosa, & proprie butyrum (teste Auicenna) obledunt uentriculum. Vis namq; uetriculi in partium unione & quadam stipticitate consistit, quam unctiosa impediunt & saepe numero tollunt ac destruant. Butyrū tamen in se melius est quod ex lacte fit uacarum mense Maio. Facile in bilem abit: habet tūdinē

Colostrū nātus calidiorē & humidam. Coctū item uitandum ducimus, quoniam tardae concoctionis, tardaeq; descensionis est. tum crassi humoris materia

Caseus est, unde lapidem generare creditur. Caseus recēs, authore Dioscoride, bonus est uentriculo: Atqui de hoc Auicenna dubitat. Ego per magnos calores priusq; autumni parte & prima mensa edi absq; no cumento posse, existimo. Per frigora uero nō recen tem, sed ueterem (non tamen cariosum aut uetustate nimis durum) & moderate salū, & secunda mēsa edendum censeo: in hoc tamen ut in ceteris omni bus, natura & usus plurimum potest. Sunt enim qui caseum abhorreant, ut alij, uinum, & ita de singulis: Auicenna huiusmodi proprietates individuales extra rationem esse dixit: oportereq; ut experimētum

Serum rationem uincat. Aquā uero lactis uia medicinae potius quā cibi, Maio praeferim mense matutinis horis, paucō permixto saccharo, ad expurgandum sanguinem

guinem & flauam atramq; bilem sine molestia edu-
cendam, laudo. etenim Lauat, & absq; mordicatione
humorem malum extrahit, tum nutrimentum (ut A-
uicenna uerbo utar) rectificat, obstructionsq; remo-
uet: ut hac ratione impinguare Auicenna sentiat. in
ea uel rose uel sena, ut fortius agat, portio conueni-
ens & iuxta peccantem humorem infundi per no-
ctem potest cum particula anisi uel cinnamomi: sed
tunc concoctos esse humores ac pręparatos pręsta-
ret. Concocta enim medicari, mouereq; non cruda, 1. Aph.
Hippocrates rationalis iubet. Vituperantur autē 22.
omnia quę ex lacte, ouis & caseo, aut alijs etiam re Torta uel
bus composita sunt, quoniam & si pleraq; facilis cō Tartara.
coctionis, singulatim accepta, sint: tamen commixta
euadunt cōcoctionis grauioris, & uētriculo infensa
sunt: etenim laborat in cōcoquendis uarię naturę ci-
barijs, & propter longiorem moram in uentriculo,
uaporibus petentibus caput fomentum prębent.

Piscium uerò usus ut plurimū pro sanitate ser-
uanda fugiendus est: etenim pauci & prauī pisces.
sunt alimenti, multasq; superfuitates relinquunt in
corpore, & corrumpuntur facile. Vnde Auicenna
post forte exercitium edi prohibet, quoniam corru-
ptionem subeunt, & humores corrumpunt: Et alibi
(quę fuit Galeni sententia) quod recentes generāt
phlegma & mollific. ant uentriculum, nec nisi ualde

calidis uentriculis concessi sunt: quoniam frigidi & hamidi admodum sunt: Salii uerò calidi & sicci. quā obrem dum pituita redundat, salitis potius, tum hyme primoq; uere: bile autem exuberante & per calores, humidis atq; recentibus uescendū est: tamen abstinuisse tutius & salubrius est. Quā eruditē Homerus ille homo doctissimus in omni facultate ac se re diuinus poeta facit Vlyssē piscari per maria, cū ei erranti omne uiaticum desuisset, innuēs dum ab sq; pisce traduci uita potest, pisces fluminibus ac pelago relinquendos esse, Sed cum non semper ouis nec carnibus ubiq; uel omni tempore, aut nō omnibus, uesci liceat, atq; appetitus sepe rationi domineatur, minus malos pisces commemorabo. Principio illud sciendū est, meliores pisces eos esse, qui nec magni ualde, nec duram admodum & siccam carnem sortiti sunt, nec pinguidine multati (omnis enim pinguedo mala, piscium autem pessima) & tenaci quodam lentore oppletī, nec odore aut sapore malo affecti sunt: sed gratū saporem gustui et suauem asserant, quiq; non statim dum ab aqua separantur, factorem suscipiunt, obseruandum præterea est ut e genere molliori maiores sumantur, è duriori uero minores: nam quod inter humida siccum reperitur, commodatū censeri omnino debet: sicuti quod inter sicca humidum fuerit. Sit tamen magnitudinis & parualis mensura

conue

Pisces
saliti.

Piscium
electio.

conueniens. Ad hæc omnibus eligibiliores, Galeno te-
 ste, sunt qui in alti degunt scopulis, unde & nomen
 acceperunt: Petrosi enim à petris, & uulgo grecani Petrosi pi-
 co, petrito, nominantur: quo in genere sunt pectines, sces.
 qui à Venetis & uulgo (in fallor) Scorpenæ nūcupan pectines.
 tūr. est autem genus piscis saxatile, rubecum, spinas
 in dorso habens noxias, unde à piscatoribus euellun-
 tur. Nec sine ratione cæteris anteponuntur: plurimi
 namq; exercitij sunt, assiduisq; uictorum & fluctuum
 agitationibus expositi, minimeq; luto commixti sunt:
 illi præterea laudatur qui de mari ad fluuios sunt de-
 lati, quorum cursui contraria est aqua: & quāto ma-
 gis elongantur à mari, tanto meliores habentur &
 sunt. ijs accedunt qui in arenosis degunt, tum qui in
 aquis dulcibus curretibus in quibus neq; lutum neq;
 sordes inueniuntur. Amplius q̄ laudabiles plantas &
 radices, eligibiliores sunt ijs qui sordes comedunt:
 quo in genere malo sunt, qui à Latinis Mugiles, uul-
 gō autem Cephali, quasi capitones dixeris, appellantur. Cephali.
 quare uitanda sunt, tam & si uideantur saporis
 esse melioris. itaq; fugiendi sunt pisces qui in lacu-
 nis, paludibus, quicq; in aquis stagnantibus oclusi degunt.
 His in uniuersum admonitis, nunc breuissimè pisces. Pisces me-
 um genera meliora nominatim perstringamus, quæ liores.
 cum alimenti melioris, tum leuioris cōcoctionis esse Mœna pi-
 putantur: qualis est Mœna quæ uulgo mænula dicitur.

tur, quæ succi melioris est quàm Cobiones : & tunc
 melior cum utero grauis est. Forma rotundior for-
 Aurata. minæ, porrectior mari & latior. qualis Aurata quæ
 Chrysophrys à Græcis idè appellatur, quòd aureū
 supercillum gerat, ut in auratis senioribus cernitur.
 Oratam uulgò Venetijs uocant à colore auri, quod
 uulgò & cum dicunt : multum alimenti præbet, idè
 Erithrico difficulter cōficitur. Eruthinus iten seu Erithricius,
 seu Arbor Latinis rubellio uel rubellus, à Venetis arbor, à Ro-
 piscis. manis phragelinus dictus. qualis Perca marina ab
 Perca. Actio percides dicta. quæ uero fluuiatilis est et piscis
 Persecus. Persecus à perca denominatur (cuius se similis est)
 est & optimi saporis & febricitantibus aliquando
 etiā in prostrato appetitu ex calore, concedendus.
 Boces. Sūt & Boces, quas Græci etiam in hodiernum diem
 Boobæ. & Veneti Boobas cognominant, aluo idoneæ, & bo-
 na concoctionis si elixetur: in prunis uero tostæ dul-
 ciores & meliores. qualis etiam in Benaco lacu gu-
 Carpio. stui suauis Carpio. qualis ad hunc usq; diem bene la-
 Truta. tino nomine uacans Truta. qualis Gobius seu Gobio
 Gobio. uel à Plinio Cobio dictus : ex cuius genere qui parui al-
 Cobio. biq; sunt, molles, boni succi bonæq; cōcoctionis sunt:
 qui autem uirides, e' nigri, deterrimi sunt. quales
 Marsiões huic germani pisciculi qui uulgò Marsiones appel-
 Lu. us. lantur, qualis à Græcis Labrax, Latine Lupus, (non
 est Lucius aut Sturio ut quidam autumant) uulgò Ve-
 netijs

netijs Varolus dictus, quem ante multos annos illic Varolus:
 non semel & magna cum delectatione comedi: est
 autē piscis squām-sus, squāmis minutis, cādicanibus
 supina parte, ore immēso sine dentibus, interius tan-
 tum aspero: à capite uirga quēdam nigra ex utroq;
 latere in caudā usq; protrahitur, præfertur ex can-
 dore mollitiāq; carnis, qua fortasse molliorem non
 edi. Qualis item qui uulgò à Venetis Barbon, Latine Barbon.
 Mullus dicitur: Trigla à Græcis. Cicero in paradoxis Mullus.
 Barbatulos uocat Mullos, & Varro Barbatos. Cel-
 sus boni succi, atq; medios inter tencros duosq; pi- 3. de re
 sces Mullos esse testatur, idem Galeno ferē assue- Rust.
 rante in tertio de alimentorū uirtute, aluū sistit, præ-
 cipuē si prunis incoquatur: Sin in fixitorio, grauis
 est & difficile concoquitur. Athenæus inquit, si Mul Cōtrā ve-
 lus piscis uiuens suffocatus fuerit in uino, & uir bi- nerem.
 berit, non poterit agere rem ueneream, ut Terpsides
 narrat: Mullorum frequenti cibo aciem oculorum he-
 betari monuit Dioscorides. Mulli recentis ē capite Venenis
 cinerem contra omnia uenena (præcipuē ex animā lib. 3. 2.
 lium morsu) ualere scripsit Plinius. Barbo autem uo-
 catur à gemina barba quam in inferiori labro habet:
 Squāmis est pallentibus seu ad uiredinem uergenti-
 bus, uirgis quibusdam aureis parallelis: qui si uiuus
 desquāmetur, colorem sanguineum recipit. Anguil- Anguilla.
 las uitasse, quod nimis humida ac uiscosa, cōiulerit:

de quibus à paucis animaduersa quædã scribere non
Anguille piget. Per uniuersæ Anguille spinam, filum transit
pars uene nigrum, ueluti uenula (ut etiam in cancri cauda) in
nosa. quo eius uenenum absconditur : quod ante q̃ coqua-
 tur, extrahere conuenit. plus temporis requirit eius
 coctio quam reliquorum piscium. Tosta quam elixa
 nutrimento est commodior, uitiosis scilicet humoribus
 per ignem sublatis. Circa solstitium æstiuale à
 medicis reicitur: solidiores pinguiorẽsq; præferun-
 tur & fame præsertim, (hæc caput repandus ha-
 bent), et meo iudicio quocunq; tẽpore ab his quibus
 hoc regimen à me scribitur, damuandæ sunt: quoniã
 dura concoctionis sunt, & humorem uiscosum agge-
 nerant: quamuis heluonum guttur leniant suauiter.
 hoc de Anguilla non præteribo, quod aliquãdo apud
 naturæ secretarium quendam legi, & multos inge-
 nue docui, licet (quod sciam) nemo hactenus exper-
 tus sit, nec mihi ob multa impedimẽta & priuata in-
 commoda facere licuit, ut nec multa alia quæ aliàs
 uellem & possem, illud tale est: (fides penes autho-
 rem sit) si quis alicui bibaci uelit uini odium induce-
Vini odiũ re, uiuentem Anguillã in tanta uini quantitate in ali-
inducẽtia quo paulo uase tegat, ut sponte suffocetur & pere-
 at, qua ablata, propina liberaliter ex eo solo uino cui
 uolueris nescienti: (nam si sciret non biberet, nisi fa-
 tuus esset.) illud idem fieri scribunt aliqui, si aqua e-
 uice

uite incisa manans, uino commixta alicui nesciēti se=
mel aut bis ad bibendum de tur. Sed ad pisces redea=
mus. Cancrī etiam ut plurimum uitandī, quoniam ea Cancrī.
put lādunt: sub cancris autem paruas squillas com=
plectamur. Conchiliorum item genera, ut ostrea con Cōchilia.
chas, parēē edenda putamus. Artificiū uero coquen= Pisces co
di tale sit, quale piscium natura, tempus, & consue= quendi ra
tudo postulat: sed humidiores & molliores, ac potis= tio.
simū humido tempore, assandi potius, id est, absq;
liquore aquo, solo igne coquendi sunt. oleo tamē &
aceto ad condiendum uti licebit. Duriores uerō pis=
ces elixandos benēq; coquendos censuerim: quo in
genere Sturio est ac spondylus ab Italis scinaglia di Sturio
ctus, à Germanis, ni fallor, Mone. subdura est carne, Spōdylus
& laudatissimus piscis, illud etiam in uniuersum ta Ciborum
cere nolo, cibos omnes frigidos aut humidos corrigi frigidorū
per bonū uinū, bonisq; aromatibus, ut suis cōtrarijs. correctio

Sed tempus est ut de his quę ad cōdicendi usum
ueniunt, ac primo de Sale, tum de complusculis Salis natu
alijs, nonnulla perstringamus. Sale in omnibus se= ra.
re ciborum generibus conuenientem esse, nemo am=
bigit, quoniam ea ipsa & concoctibilia & gustui
gratiora efficit: quin etiam abstergit atq; resoluit, &
siccandi uirtute putredinem impedit, & stiptica ui
confortat: Tum facilem cibi descensionem & super
fluitatum expulsionem reddit, phlegma subtiliat, cō

D 5 coctionem

coctionem si frigidus fuerit uētriculus, iuuat. Sed eius moderatus sit ulus, quoniam suo acumine uentriculum ledit & uiscera, tum nauseam ac uomitum facit, nimiumq; conturbat: imò etiam aluum mouet si drachmæ pondere ieiuno mane sumatur. Sequitur oleum ad multa condicienda opportunum nec in percensendis oleorum generibus immorabor, cum bre-

Olea cōdiuitatem uelim. Olea (ut Auicenna inquit) omnia relaxant uentriculum, præter oleum de nucibus & pistacijs seu phisticis, atque oliuis: omnibus de pistacijs præstat, sed necubi factum uidimus: è nucibus uerò factum pectori & linguae obest. Quamobrem de oliuarum oleo tractandum est. Omphacinum, id est, de immaturis oliuis cōfectum oleum, ut potest sanis & præcipuè calidis corporibus congruum, Auicenna laudat, nec sine causa: etenim minus unctuosum, minusq; calidum est, & lipiticitatemq; uentriculo opportunitatem obtinet. Quamobrè si antequam completam maturitatem affecitæ oliuæ sint, ex illis oleum fiat, quo per calores uestigare, certe contulerit: id namq; commodum sine incommodis præstare, & nimiam in biliosis aut sanguineis, sanguinis tenuitatem & fluxibilitatem sistere poterit. Auerrois autem summis præconijs oliuæ maturæ oleum quod dulce & nouum sit, celebrat, quòd eius natura ferè temperata sit, exiguum calorem sortitatum conuenire homini secūdum

totam

totam sui naturam atq; substantiam, & impinguare
 hepar, eiusq; substantiam augere arbitratur: unde in
 regione sua etiam carnes oleo condiri cōsueuisse, &
 multos pingues hoc pacto euasisse cōmemorat. Nos
 omphacinum æstate, hyeme uero & autumnō dulce
 edendum sentimus: quoniam illud frigidum, hoc uerò
 parumper calidum sit. Amygdalinum dulce pectoris
 angustia laborantibus conuenit, fauces enim aspe-
 ramq; arteriam lenit, humoresq; in thorace conten-
 tos proiectu faciles reddit: ex earum autem cremore Amygdala
 elixato, sorbitiuncula paratur optima, quæ & alit, larum cre-
 & diffecet, & renibus opituletur, & uiscera, thora mor-
 cemq; expurget: non perinde tamen uentriculo ac-
 commodata sit. Mel & aqua eius uentriculo præsertim Mel.
 frigido & humido, quando calidum & siccum est, Aqua mel
 laudatur: ideo præcipuè senibus conuenit, ac tempe-
 ramento frigidis, & hyemis ac ueris tempore: incō-
 modum hoc biliosis, atq; æstate sumptū. In aqua mel-
 lis conficienda spumam leui coctiōe auferre operæ-
 precium est, quoniam si spuma eiecta non sit, inflare
 comprehensum est: Vim autem abstergerendi & ob-
 structiones aperiendi, ac humiditates resoluendi ac
 potissimum è profundo corpore educendi, putredi-
 nemq; prohibendi habet. Sed de genere meliori eli-
 gendum est mel, quod ueræ dulcedinis boniq; sit odo-
 ris ac coloris ad rubeum decliuis, non subtile, uisco-
 sum.

sum. Et melius est uernum, deinde æstiuum, hyema
 le uerò malum: Acre uerò mel pessimum est, adeò ut
 Saccharū uenenosum esse creditum sit. Saccharum uerò frigi-
 dius melle & subtilius est: Calidum enim & humidū
 in fine primi gradus creditur: per artificium autem
 ulteriori scilicet coctione (qua albescit) minus cali-
 dum & magis siccum redditur. omnino leniendi &
 obstructions aperiendi abstergendiq; uim non mi-
 norem melle obtinet: & est bonum uentriculo in quo
 flaua bilis non gignitur: facile enim in bilem uerti-
 tur: Phlegma item abstergit quod in stomacho repe-
 ritur, & uentrem lenit. hoc igitur quolibet anni tem-
 pore, melle autem hyeme & secūda autumni parte,
 Acetum. uesci expediet. Acetum melancholicis obesse, chole-
 ricis uero prolesse dicitur: unde calido stomacho pa-
 riter & humido cōcessum est: appetitum excitat &
 concoctionem iuuat, sistit bilem, & materias ad in-
 teriora effundi, phibet: subtiliat, incidit, ita ut phleg-
 mati aduersetur, præsertim adiutum cinnamomo &
 passulis, ita ut eius frigiditas & acredo nimia tolla-
 tur: quin etiam frigido uentriculo in hunc modū pro-
 derit. hoc artificio castigandum acetum ducimus, ut
 cum optimis passulis decoctum sit, deinde, si opus
 Cinnamo- est, odore cinnamomi iuuetur: etenim cinnamomum
 mum, præter calorem quem habet, quippe quod uersus ter-
 tium gradum esse caloris dicitur, Ventriculo etiane
 & hepati

Et hepatis plurimum confert: namque & obstructions aperit, & utrumque confortat: ventriculi præterea humiditatem exiccat, & putrefactionem fieri prohibet: omnem uirtutem roborat & corruptam instaurat: tum caput, educendo humiditates quæ in eo sunt, mūdāt: quin etiam lenit & cōfert tussi ac pectori, extrahens quod in eo noxium est. Hæc de condimentis.

Nunc de granis & herbaceis, ac id genus alijs quæ ad fercula opportuna sunt, agamus. Oriza quod uulgo risum dicitur, multi est alimenti *Oriza.* ad caliditatem siccitatemque uergentis. hyme comedi potest. Oriza cum lacte apparatus seu condita, bonum habitum & genitale semen auget. Panicum uero & Milium per humida tempora, siue calida siue frigida sint, edī possunt. Autumnali uero tempore, quoniam frigidum & siccum est tempus, Far autem calidum & humidum, expedientius est. Quod si far ex hordeo sit, æstate potius edendum fuerit, quod hordeum frigidum sit. Cum iure autē carniū, grana hæc *Grana di* coqui debent, aut in aqua, addito postmodum lacte *Et ut co-* amygdalarum dulcium: aut oleo sint condita: potes *quenda.* deinde saccharum arbitratu tuo adiungere. Ex leguminum genere Cicer ac præsertim ius in quo deco- *Cicer.* ctum est, laudant: Sed media mēsa, nō initio nec fine *Ciceris* edendum, Auicenna existimat. alimentū corpori præ *ius.* stat ualidius quidem, idque modice purum, alioqui flatuosum

tuosum, & quod ualentiores uentriculum postulet.
 Lusculum tamen ex hoc praefertur, quod & abster-
 gat, & urinam cieat. Lentes utuperant, quia uentri-
 culum ledunt, & obstruunt hepar: ad hæc melâcho-
 Lens. licum humorem generant, & uisum obtenebrat: atq;
 int. r legumina pessimum omnium est edulium, unde
 ex iis, terrestris, & atrabilarius sanguis gignatur:
 uicem sinit, bis terue aut pluries etiam feruefacta,
 abiecto; ure: quando minimè ad hunc modum para-
 tam, aluum subducere magis affirmant: sanè ab hac
 abstinendum censeo, ut nocentissima, & agrestibus
 Fabe. accommodata magis. Fabe uerò grauioribus ad conco-
 quendum sunt, & uentositatem habent, quæ si uel tri-
 um dierum spacio decoquantur, ab inflatione tamen
 non liberantur: Vapores item prauos mittunt ad ce-
 rebrum, & propterea horribilia somnia faciunt: san-
 guinem generant crassum. relegantur igitur à te in
 uictus ratione: licet abstergerendi alioqui, atq; enutri-
 endi præditæ esse facultate uideantur. quod si harum
 quandoq; usus tibi ingruat necessarius, praefertur ex
 his pulmentum, ut quod & abstergat magis, & fla-
 tulentiæ plurimum intercoquendum, remiserit. quod
 si semina præterea aliqua admisceas flatum discuti-
 entia, Græci ἀφύρα appellat, mellisq; aliquid ad-
 hæc: sic plurimum sanè inde noxæ discufferis, inter
 illa semina præcipua sunt carum, (uulgo carui) ani-
 sum.

sum, sceniculum, curinum. Deteriores his Phaseli Phaselus.
 Sunt uulgè Fascoi, qui calidi ac terrestres sunt, cere
 briq; spiritum conturbant, & praua inquietaq; som
 nia faciunt, & uertiginem suis uaporibus pariāt. Sa
 tis iam de frumētaceis ac leguminibus dictum: potes
 autem ex dictis etiam nondum tractata dignoscere.
 In omnibus potiora censentur uiridia, utpote quæ le
 uem etiamnum humiditatem retineant. postquam e
 nim hanc quoq; temporis tractu amiserint, crassiora **Legumina**
 euadunt, terreāq; magis. Ac quemadmodum arescē **nūc lectio**
 tibus succosa præferuntur, sic crudis elixa, & inco
 ctis decocta. Post tractatum de leguminibus, de ole
 ribus quoq; ac radicibus dicamus arboreisq; fructi
 bus, atq; autumnalibus. Raparum genera & si. De **Rapa.**
 mocrutis omnino cauēda p. tarit, tamē Galenus Dio
 clis sententia fretus, laudauit, quod atrabilem con
 coquant, & commode urinam cieant & teste Auen
 zoar, quem Auerrois sequitur, mirabilem uim illumi
 nandi oculorum aciem habeant. Et quamuis plurimo
 abundant humore, qui solet officere uentriculo &
 materiam uento suggerere: castigari tamen humor
 hic potest, si primo in aqua largiore sale condita co
 quantur, tum expressas & nimio illo humore libera
 tas ac in iure carnum complete decoctas, & (si opus
 est) modico aniso aut cinn. momo conditas, edere nō
 dubito. ijs germanæ radices illæ sunt, quæ uulgo Ca
 rotte

- Carote.** rotte dicuntur: quibus decoctis, in Acetarijs hyeme
Apij & uestiure liceat. Radicibus item Apij & Petroselini
Petroseli hoc pacto & tempore, ac potius in principio prædij
 ni radices uesti expediet in iure coctis, quoniam materias à su
 perioribus ad inferiores, ciendo urinam, trahunt: Ve
Cichoriū. re autem & æstate cichory quod intubum uocant
 latij, radicem pariter decoctam laudamus: nec mi
Radicula. nus folia dum tene illa sunt. Radiculas infensas esse
 Galenus notauit, imò olerum omnium radices excre
 mentu is esse dixit, & concoctu difficiles. Ad sunt
Endiui. item Endiui & Lactuca, quibus tempore fernido in
Lactuca. Acetarijs & in ferculis uestamur: Si Mētā eis aut
Menta. etiam alijs frigidis rebus misceas, recte erit: quoniam
 Menta uim habet confortandi uiscera, ac præcipuè
 uentriculum, crassumq; ac prolificum spermata efficit,
 nec non spermatis uasa roborat, unde in profuuiio
 spermatis maxime cōfert: cuius item succus cum ace
 to haustus, sanguinem ab interioribus manantem sa
 nat: tum laudabili odore affecta, & infusa proprie
Acetosa tate letificat. Herba item que à sapore Acetosa dici
seu Oxalis tur, per id tempus edenda est, quod frigida in primo
 gradu sit, miramq; uim confortandi obtinet: subtili
 namq; stipticitate (ut Auicenna utar uerbo) prædita
Portula est. Portulacā uerò fugiendam ducimus quod nimi
ca. um frigida quippe in tertio gradu, tum eius nutrimen
 tum parum & illaudabile est, & appetitū deiecit:
 quanq̃

quanquam bili resistit, & manātem sanguinem à pe
 ctore potissimum cohibet: Eius tamen frigiditas (si
 quando uestigi contigerit) mentis aut foeniculo tempe
 ratur. Borrachine uerò (quod est uerum Buglossum) Borrage.
 & uulgari buglossa uere nec non æstate, quin etiam Buglossa.
 duobus alijs anni temporibus in Acetarijs siue fercu
 lis audacter uestigi poteris. temperate nanq; comple
 xionis esse dicuntur, & sanguinem cordi amicum ac
 letitiam generant. Lupulis eodem artificio, uno tem Lupulus.
 pore quo reperiuntur & prima mensa, uestigi contu
 lerit: quoniam inter medicinas hepatis temperatas
 & aperitiuas urinamq; cientes nominantur. Maio= Asparagi.
 ris autem prouocationis esse asparagos nouimus, ac
 melioris succi, quibus pariter ante cibos alios uestigi
 dum est. Siclam uerò seu Betam quam uulgò Blitam Beta.
 & Manzold uocant, in prima mensa pro ferculo,
 quod ex humore quem insitum habet, nitroso, aluum
 subducit, & hepatis atq; splenis obstructions ape
 riat, si alba sit laudamus: neq; enim melancholicum
 humorem procreat, quod brassica facit. Nigram ta
 men Betam quod fere atrum humorem generet, uitu
 peramus. Betæ autem radices, subrubræ, rubræq; Betæ radi
 ualentius nutriunt, sanguinemq; gignunt, lōgè quam ces.
 folia, crassiores illud insuper obtinent, quòd flatum
 pariunt: quum facile alioqui per aluum descendant:
 ideoq; hæ quoq; ad usum aliquando adhibēdæ. Quis

E autem

Spinachia autem vulgò Spinachias dicunt, rarò edendas censemus, quoniam superfluam humiditatem nascuntur: gutturi tamen & pulmoni conferunt, & uentrem le-

Brassica. niunt: quapropter ante cibum edenda sunt. Brassicā uerò frigido & humido tempore, ut calida & sicca, edi posse arbitror: quoniam abstergerendi & lauandi urinamq; ciendi uim obtinet: ius tamē eius magis laudo. seruata hæc, nec abiecto humore emollit alium: eandē adstringit quater aut eo etiam plus pro-

Caputia. iecto liquore, atq; ita deuorata. Atrabilarium humorem hæc plus iusto parit: substantia Brassicæ ledit os uentriculi, & uisum obtenebrat: quapropter huius usus, nisi urgente penuria meliorum rerum, reijciendus tibi. Et deterius illud genus quod uulgares
Contra uinum. caputias uocant, Latine Brassica capitata: à Plinio la-
 cuturris Brassica onuris contra temulentiam pollere creditur, ob eam quæ inter uitem & brassicam est, antipathiam: quandoquidem obseruatum sit, uitem, ad cuius radices assita fuerit brassica, non paruo intervallo sponte sua refugere. ob id cum alij, tum præcipue Germani frequenter mensis apponunt, ut uini (quod parcus bibere præstaret) noxam effugiant. Pollent hac in re magis caules ad rubedinem uergentes. Vidi aliquem doctum ac philosophum conuiuio accumbentem in quo strenue potandum erat, foliolis caulibus crudi clam prægustasse ac comedisse: quæ res

illi ex parte profuit: Vinum tamen vires suas in illo
 exeruit quoquo modo. Damnatur item quæ à rapis, è
 quibus etiam orta sunt, raputia uocantur, quod gra- **Raputia.**
 uia ut concoquantur & atri humoris materia sunt.
Petroselino autem hyeme largius uestigi expedit, ca- **Petrose-**
 lidum enim est in tertio gradu: obstructions aperit, linon.
 urinamq; prouocat: Aestate uero cum frigidis ut cum
 succo acerbæ uuæ, dum in iure coquitur, nec non cum
 cucurbita & cucumerc, si uestigi contigerit. sed rari- **Cucumer**
 us hisce uestigium est: quoniam hic crudi humoris **Cucurbi-**
 materia est, & ad longas febres præparat: frigiditq; **ta.**
 & humidi admodum est temperamenti, illa uero quod
 uentriculo & colo intestino infensa sit: & corpori-
 bus quibus phlegma aut atra bilis frigida dominan-
 tur, insensibilissima sit. si cruda estur, in medio est pepo-
 num ac cucumerum: decocta melior euadit: frigida
 humidaq; temperatura alimentum præstat, huiusq;
 plurimum usus, ut medicamenti constat: alias inutilis,
 & minimum alimenti exhibere putatur, humoremq;
 gignere aquosum: præsertim cum frigidum nacta fue-
 rit uentriculum. cum his etiam Cheresolium herba Chereso-
 misceri comode potest, quæ & uentriculo frigido ac lium.
 comoda, & grati saporis est. Amanitæ, Fungi, & Tu Fungi &
 bera, ut quæ frigida, humidaq; nature sint, succumq; Tubera.
 generet crassum, crudumq; calido siccoq; tempera-
 mento conueniunt: innocentiores redduntur Fungi

miria asseruati, quod lentore ex parte amittant: sed noscendi prius sunt boni, cum radice ortus sui, tum etiam generis & substantia: at satius erit ista athleticis hominibus relinquere. Acuta uero ut cepas, allia & uina, porra, utpote à studioso uiro uel publico aliena, uitanda ducimus: nisi forte hyeme his coctis & in Acetariis ubi pituita redundet, uti, phlegmaticis liceat. Porrum. Forrum cepis, Allioq; probabilius, si decoctum edatur: multum enim succi mali, acrisq; remittit elixatione: concoqui tamen quoadatenus contumax hoc quoq; esse cõsetur, ob fibrosum, quod illi inest: etiã si humores in thorace contentos, faciles reiectu reddat, ob innatum lenorem: lotium hoc medioeriter mouet.

Fructus. Fructuum plura sunt genera, quorum nonnulla nutriendi uim obtinent: Nam (ut Auicenna inquit) Fructus nutrienti magis similes sunt ficus & uæ bene maturæ, & Daclili in regionibus & ciuitatibus in quibus esse consueuerunt: Parcius tamẽ meo consilio edendi sunt, quod ficus recens inflatus est, & Galeno teste, obest uentriculo: è sicca uero ficu generatus sanguis, malus est, ad hæc pediculos ambæ generant, cum propter corruptionem humoris earum, tum quod materiam de interioribus pellat ad exteriora: & propterea Comitiali morbo & Apoplexie cõferre ab Auicenna dicuntur. Impinguare item feruntur: & licet talis pinguedo modicũ perstet, et ab alimẽto

panis

panis distet plurimū, carum tamen alimentum mai-
 ris roboris est nutrimento reliquorū fructuum. quo-
 niam autē ficus uelociter de scēdit & penetrat, uiasq;
 cibi abstergit & mundat, idcirco ante cibum edenda
 est. Meliores quidē esse albas, tum rubeas, postremō Ficium
 nigras, Auicenna indicat. omnes etiam, renum arenā elatio.
 las repurgant. Caricæ (inquit Galenus) cum nuciōs De Euch.
 sumptæ, cibi præstantissimæ sunt, cum amygdalisq; si- et cacoeh.
 militer sed cum his obstructions aperiunt, non tamē
 ita bonū succum præstant, nutriuntq; ut cum miscen-
 tur cum nucibus. Sūt qui Caricæ cum ruta nucibusq; Venenis
 præsumptas uenenis uniuersis aduersari fateantur. remediū.
 Vix pariter albæ nigris eligibiliores existunt, modō vix.
 sit in cæteris loci & maturitatis paritas. Laudatur
 autē quæ præterq; quod bene matura est, præterea si
 duobus aut tribus diebus suspēsa & soli exposita fue-
 rit: hæc enim alimentum proximū nutrimento ficus
 præbet: quæ non aliter atq; ficus ante cibum edenda
 est, quod aluum leniat, eius tamen usus uesicæ incom-
 modus est. quapropter ab his quibus renes uel uesica
 arenā uel calculos generāt, uitanda est. multamete-
 nim fecem relinquit in corpore, quin etiam uapores
 plurimos mittit ad cerebrum, quæadmodum & in ua-
 se dum uinum ex ea gignitur, apertissimè conspici-
 mus. nocent etiam uix ac ficus uisceribus in scirrum
 duratis, & infarctulaborantibus aduersæ. Veteras-

centes multum humiditatis recrementitie amittunt.

Passula. Passæ uero quæ ab oriente uehuntur, abstergunt, amicaeq; uentriculo & potissimū hepati à tota substantia sunt: tum uesciæ & renibus, nec non intestinorum doli conferunt, & uniuersum corpus recte nutriunt: quamobrè & prima & secūda mensa, tutò edī possunt. E fructibus uerò qui nullū aut certe modicū nutrimentū corpori tribuūt, quidā sunt q̄ facile descendunt, quiq; ante alios edēdi sunt cibos: Alij uerò sunt quos post epulas sumpsisse rectius est. Sumi igitur ante cibum nonnulla fructuū genera, iussit Auicenna, ut Melones, Mora, Chrysomela, Persica, Pruna, cerasa: huiusmodi nanq; fructus nimīū humorē & facile corruptibilē obtinent: quapropter q̄ citius fieri potest, de corpore pellendi sunt. id uerò fiet si absq; alio cibo sumantur, deinde post ipsos ambulctur, & aliqd sumatur ad hoc ut labantur, ut Auicennæ sententia est: quinimò ait quod ij fructus recētes non sunt boni nisi corporibus exercitatis cholera rubea abundanti bus, & in æstate: subditq; rectius esse his abstinere, quoniā aquosum sanguinē generant, qui facillè ebullit subindeq; putrescit. Tāctsi enim ea ipsa hora qua sumuntur, refrigerando prosint calidis, quoniam frigidi & humidi sunt: tamen, (ut dictum est) ad putredinē sua humiditate parant: similiterq; sanguinē humore implent crudo, ut Melon uiridis qui Anguria

uulgò

uulgò dicitur: qui etiam altera ratione fugiendus est, quod in quemcunq; humorē uertitur quem in uentriculo inuenit. Quod si forte tibi libet prænominatos fructus sigillatim nosce, ut meliores, uel ut rectius loquar, minus malos deligas, paucis accipe. Melon inter hos fructus & humoris & nutrimenti est melio Melonris, nec facile in humorē quem in uentriculo inuenit seu Melo (ut Anguria) conuerti est aptus: absterfiusq; est & pepon. urinā prouocat: sed eò quo supra dictū est modo, comedendus est: alioqñ putrescit, & ex putredine morbos generat acutos. Mora & si uim quandā stipticā Mora. sortita sint, uentriculo tamen infensa esse, & in eo qui debilis est, facile corrumpi, Auicēna putauit: Sūt calida & humida quæ dulcia sunt, acetosa uerò frigida. His germana cerasa sunt: facile enim & putres = Cerasa. cunt & corruptionē subeunt. minus tamen malū genus illud est, quod acerbū simul nec non & dulce beneq; maturū est, quæ uulgò Maraschæ dicuntur: hæc enim minus putrescunt, & magis refrigerāt. omnia Mara- tamen frigida & humida sunt: quorum alia dulcia, schæ. molliq;: dura alia habentur, & quæ adstringant magis. Deligenda priora illa, ut quæ melius concoquantur, faciliusq; aluum subeant. Secunda magis faciūt ad uentriculum, qui in bilem agitur, quippe quæ nec facile omnino corrūpantur, & uentriculum adstringoria facultate corroborarent: immodico tamen ho-

- rūm usu, nisi unā in corruptelā ab insitis humoribus
Persica. trahatur, aquosus humor procreatur. Persica poma
 atq; Armeniaca frigido ipsa quoq; atq; humido tēpe
 ramēto constant: probe cōcocta tenuem, humidumq;
 sanguinē generant. Solent porrò hec quoq; nisi faci
 le aluum subierint, in corrupticiā abire, & cum hu
 moribus unā immutari quoscunq; tandē offenderint:
 quamobrē quibus ægē per aluum descendunt, cōsu
 luerim ego ijs, omnino, ut ne ea quidē attingāt. Nam
Armeni- Armeniaca quæ Græcē Chrysomela, & Latine Ma
aca. la aurea vocatur, dum humida & recēta sunt, putre
 dini exposita admodum sunt, ideoq; febres generāt.
 Auicenna iubet maslichen & anisum cum uino de
Persica. passis aut melle sumi cum eis debere. Persica autho
 re Dioscoride, bona uenitriculo sunt et aluum leniūt
 ante cibū sumpta si matura sunt: post aliū uerò sum
 pta, et corrūpuntur et corrūpunt cibū. Sicca uerò tā
 Persica quā Chrysomela, non ante sed post cibum
 edenda sunt, quoniā dura ualde ad concoquendum
 sunt. abstinuisse tamen rectius est, quoniā præterq̃
 quod grauiū sunt uētriculo, parui quoq; sunt alimēti.
 Persica tamen inquit Auenzoar, fætorem oris uitio
 uentriculi procedentē remouent, nec, ut inquit, iuu
Pruna. mentum aliud obtinent. His Pruna cōmendantur ma
 gis: siquidem facile per aluum deiciantur. Solent e
 nim nonnullis hec quoq; corrūpi, non statim per al

uum reiecta. Pruna quæ dulcia sunt, nimia humiditate debilitant uentriculum: quæ uerò medium saporem nata sunt, fortius bilem reprimunt. quorum etiam frigiditatem Auicenna emendare docuit potu aquæ mellis, & uino de passis. Sed tempus est ut de fructibus qui post cibum edi possunt, nonnulla percurramus: Plures namq; sunt qui uapores caput ascendentes frenant, & os uentriculi roborant, qualia sunt Mala granata, Totonca, Fira, & id genus alia: Sed primo de his quæ & ante & post cibum edi possunt, uaria ratione, agendum. Granatorũ uerò seu Funicorum cum tria sint genera, dulcia, acria, & inter hæc Punia media: Dulcia quidē frigida et humida in primo gradu uentriculo & hepati cōueniunt, spiritumq; & præcipuè naturalē mirificè iuuant, adeoq; inter pinguedinem facientia numerantur: materias item ad uias urinae leuius tamen quàm acetosa, dirigunt. Itaq; mihi summopere placent, quibus cum alijs anni temporibus, tum uel maxime autūnali, quacumq; mensa ac præsertim cum tosto uescaris. Medium uerò nata saporem, dulcibus frigidiora sunt, unde calcfactio uentriculo peropportuna, mediocremq; abstersionē cū stipticitate & refrigeratione nata sunt. Admirabilem præter cætera, uim narrat Auenzoar & confirmat Auerrois, quod prohibent corruptionē cibi in uentriculo. si fumosa aut similis odori ouorum fuerit:

E S quod

74 DE L I T E R A T O R V M

quòd si acetosa corruptio sit, cauenda hæc esse, dulcia uerò non obesse admonet: Vnde & uice saporis media mensa, & post epulas ad roborandum os uentriculi, & prohibendum uaporum ad superiora motionem, tutò uesci poterit quicumq; præsertim calidi

Acetosa. uentriculi. Acetosæ uerò maiorem frigiditatem sunt affecuta, quæ non nisi ualde biliosis commodari possunt, quoniam intestinis sua acredine atq; etiam neruis officiunt. Potest tamen eorum acredo sacchari aut mellis dulcedine remoueri. magnam autem uim in extinguenda bile feruida, & reprimenda uaporum eleuatione obtinent. in uniuersum uerò Punica omnia alimento leui constant, sanguinemq; perpetuò gignunt tenuem: suntq; uentriculo amica, & quæ mordaces succos aboleant: quapropter horum quoq; opportunus tibi usus constet, quum uidelicet in corpore exuperare calor uideatur, aut anni tempus tale urageat: alioqui superuacaneum fuerit, quæ pro medica

Abusus u- menti ratione sumuntur, his ut esculentis uti, præfer
biq; uitan tim cum contraria temperamentum suggerat, quam
cus. rationis expers appetitus ac consuetudo postulet.

Cotonea. Cotonea ex autumnalibus fructibus inter edulia adstringentia connumerantur: quæq; aluum supprimât. Solent hæc nonnullis ante cibum sumpta, aluum potius coercere: sicuti à cibo, emollire: quod minimè mirum sit: quando quidem uentriculi os adstringendi facultate

cultate cōprimētia, alimoniam uī protrudant, quem
 admodum sanē in utre quoq; , ac uesica idem mani-
 bus pręstamus, facileq; contenta educimus, pręser-
 tim si repleta quidem uasa fuerint, uehementius au-
 tem superiores partes comprimamus. Inter hosce
 fructus maxime omnium adstringunt Sorba, Corna, Sorba.
 & Mespila, quorum usus maximus sit ut medicamen Corna-
 torū: & quod uētriculo alioqui utilia sint adstringen Mespila.
 di uī. alimenti autem uice sumpta, sanguinem exhi-
 bent minime cōmendandum: tum uerō adstricta plus
 æquo aluo, nocumentum capiti, reliquoq; corpori in-
 ferunt. Ex Malis dulcia quidem (inquit Aegineta) Mala.
 maioribus reliquis in calfaciendū uiribus pollent, fa Libro I.
 cile transmittuntur, maxime assa, uel elixa. Acida ma cap. 81.
 gis refrigerant, & humores in uentriculo diffecant.
 Austera stomachum roborāt, aluum supprimunt, cæ-
 teris tamen magis Cotonea. Ex Pomis item bonitate Poma Re
 cetera uincunt, quę Regia appellantur: & ea for- gia.
 tasse sunt quę (pręsertim in Hetruria) Appia & uul-
 gò Mele rose uocantur: quę ipsa quoq; frigida non
 adeò sint: cordi uerò amica, censentur: ideo quod ua-
 pores cor impetentes fuliginosos, humidosq; repel-
 lant, nec sanē minus sursum in caput delatos: deniq;
 noxam quoq; ex uino in capite contractam sedant:
 neruos quidem tentant: ac memorādi uim retundere
 creduntur: potissimum quę natura acida fuerint,
 nempe

nempe frigida haec satis sunt, & substantie tenuitate
 sese iam ad profusum addunt: probatur ex his ma-
 gis, quae in hyemem reposita seruantur dulcia: ma-
 ritatem enim temporis mora, adepta plenior, cō-
 gruo quoque usu aptiora redduntur, nec sanè facile
 corrumpuntur: & pro uentriculis debilioribus in ci-
 neribus aut uaporibus aquae diligenter coquantur
 Pyra. cum edenda sunt. Pyrorum pari etiam modo gran-
 diora atq; matura, eandem quidem facultatem ser-
 uant, sed uberius nutrimentum sumentibus sugge-
 runt, ac uentriculo gratiora sunt. De Citrijs pomis,
 Limonjs, Aurantijs, & Adami pomis, cum medica-
 menti potius quàm cibi uices subeant, hic nihil dici-
 mus: poterit quisq; illorum historiam & uires apud
 Libro 1. Matthiolum uidere in suis commentarijs in Diosco-
 cop. 131. ridem. Oliuas maturas & si inter ea quae uentriculo
 Ciliac. ac uisui obsunt, Auicenna connumerat, alibi tamen
 grossas salutas quae colymbades à Græcis uocantur,
 appetitum subleuare, & uentriculū confortare, præ
 Cappares sertim si acetosae sunt, asserit. Hac etiam ratione Cap-
 Castaneae pares laudantur. Castaneas quod grauis coctionis,
 crassiq; et crudi, licet nō mali humoris materia sunt,
 uentumq; egregie efficiunt, his qui multum laborant
 aut exercentur, relinquendis censemus: alioqui re-
 frigerant & exiccant, ac modice astringunt: alunt
 quoq; & elixtae flatuosae facultatis plurimū remit-
 tunt,

tunt, præsertim cum seminibus anisi aut fœniculi uel
 similibus coctæ, Nucces uulgares, quas Regias uocât, *Nucces*,
 calidæ quidem censentur & siccæ: caput pertentant,
 si quis assidue utatur: & uentriculo infestæ sunt, ac
 difficile concoquuntur: grauant linguam & sermo-
 nem impediunt: licet recentes grauiorẽ uentriculo
 & meliores sint: minus enim incommodi adferant,
 quamuis crassi humoris materia sint. cum ficibus
 unâ cõmansæ probantur magis, quòd per aluum ci-
 tius unâ deiciantur. Verum solas aut frequẽtes præ-
 sertim extra hyemẽ, uitasse, salubrius est. Nucces quas
 ponticas appellant, hoc est, *Auellanæ*, quo nomine ad
 stringunt, possint sanè uentriculo idoneæ censerì: sed
 quæ nihilo tamen secius concoqui contumaces sint,
 ob confertiores substantiam, qua præditæ uisuntur,
 quodq; aluum magis ideo adstringant. quamuis ab
 Auicenna laudentur quòd omnibus hepaticis conse-
 rant, propterea quod exigui sunt caloris: Calidæ e-
 nim & siccæ in primo sunt gradu, sicq; calidum he-
 par non lædunt, & frigido conferunt: quin etiam ape-
 ritiuæ, bonicę, succi materia sunt, attamen eas inflare,
 & uentositatem in inferiori uentre gignere, nec non
 capitis dolorem cum cerebri augmento facere, tar-
 dæq; cõcoctionis esse, & uomitum ciere, tum earum
 corticem uentrem stringere: quapropter raro, nec
 ab omnibus edendæ sunt: Quod si fortasse ad se dan-
 dam

dam tuſſim & iuuandum ſputum eis aliquādo ueſci
 contingit: (etenim ſputum facile reddunt, & tuſſim
 antiquam tollunt,) extrahendus de earum ſubſtantia
 ſuccus fuerit. Nam leuioris in hunc modum coctio-
 nis, ſubtiliori expreſſa, & relicta craſſiore ſubſtan-
 tia, redduntur: modicoq; adhibito præſidio aniſi aut
 cinnamomi, omnis inflatio tollitur. Vtraq; autē tam
 Auellana qua nux cum ficibus exefa, paruis uenenis
 conferre ſolet, ut Auengoar & poſterior Auicenna
 teſtatur. Amygdalæ dulces ferē æquales in calore,
 tum modicē ad humorem decliues ſunt, niſi rancidæ
 ſint: tunc enim calidæ euadunt: boni, quamuis pauci,
 ſunt alimentis: ad hæc, abſtergunt, mundant, aperiūt,
 & præcipue ſplenis & hepatis obſtructiones auſca-
 runt: tum pectus, renes & meatus urinæ leniunt: ſed
 quoniam ſomnum faciunt, & propter diuturnam in
 uentriculo moram (cōcoctu enim difficiles euadunt,
 ſi ſolæ deuorentur) uapores ad caput mittunt, etiam
 graue dinis cauſa ſunt: quamobrem uelim extrahi ſuc-
 cum, quod uulgò lac dicitur, & ſerculis aut ſapori-
 bus hoc ipſo, non duris amygdalis, autumno potiſſi-
 mum, ueſci expediet: ita enim facile deſcendet, & cō-
 moda abſq; incommodis afferet. Optimum in ſuper
 paraueris edulium (præcipue æſtate ac autumno, &
 tuſſiculoſis:) ſi harum cremorem ſuccreto decoctioq;
 hordeo immiſcueris, aut alicui tali, amyloq; impræ-
 mis:

Cōtrā par-
 ua uene-
 na.
 Amygda-
 le.

Amygda-
 larū lac.

Eduliū ex
 amygdal.
 optimū.

mis: hoc enim omnibus præstat, ut quod tenuissimum
 sit, & cōcoctu facile, ac boni succi, sanguinemq; pro
 gignat nitidum, & tenuem. Granum pineæ maioris Pineæ.
 ferè temperatum est: exiguum enim calorem & hu
 morem obtinuit, forteq; alimentum nec malum, tri
 buit: & prauos intestinorum humores corrigit, de
 bilitatiq; corporis subuenit, corruptum humorem e
 mendat, tuſimq; & putrefactas corporis materias
 castigat, & coitum excitat. Tardæ quidem concocti
 onis, tum mordicationem & acrimoniam quandam
 in eo esse fatetur Auicenna, sed remedium adhibet
 eius ipsius in feruenti aqua infusionem. ita enim ma Pineorum
 gnæ absq; læsione nutriendi uirtutem assequitur: præpara
 tum præcipit ut qui frigidiore sunt habitu, cum mel- tio.
 le: qui calidiore autem, cum saccharo comedant: re
 nes & uesicam insuper expurgant, ac roborant, eo
 rumq; ulcera prohibent. Urinæ stillicidio opem mi
 rifice præstant. Pistacia (ut Galenus inquit) parum Pistacia.
 præbent alimenti: tametsi infarctas humore iccino 2. de ali
 ris uias expediant, & à uitij liberent, addit autem ment.
 Auicenna quòd nauseam discutiant, & uentriculi os
 robovent, argumento esse subamarâ, subausteraq;
 qualitatem, quæ gustu in his deprehenditur. quapro
 pter non modo ad iccinoris infarctus, sed ad iecur is
 psum uentriculumq; roborandum, ea tam cibus quam
 medicamentis immiscuntur; quin & ad cōciliandam
 uenerem,

uenerem, & ad pinguedinem inducendam macie & marasmo affectis commendantur. Sunt uero remissè calida & sicca, adeo ut ferè temperata iudicentur: nos æstiuo tempore parcius, hyeme uero largius à calido etiam corpore edi posse censemus. Citri cortex & præcipue conditus, hyeme sumi potest: quoniam ut ex ueterum sententia inquit Auenzoar, cor & reliqua membra principalia roborat: & licet præduritie non facile concoquatur, magnum tamen uentriculo præsidium, & bonum ori odorem, pariterq; eius decoctum quando in ore tenetur, asserre, notatum est. quin etiam flores ac etiam folia consoriant uentriculum, pariterq; uinum aut ius in quo infusus sit cortex. Caro autem & mala est uentriculo & peccatori, & facit colicam, nisi forte cum despumato melle & aromate aliquo eius nocumentum tollatur. Anisi semen laudo, quòd uentositates tollit, hepatisq; & splenis obstructions, non sine aliqua stipulaui, aperit. quinetiam si eius uapor nribus trahatur, uertiginem & capitis dolorem sedat, nec non urinam prouocat. Foeniculum uero aliquanto calidius, tardiorisq; concoctionis & prauì alimenti materia est. obstructions tamen aperit, cit urinam, & mirabilem proprietatem acuendi uisum obtinuit: adeo ut Democritus serpentes ex ipso edere, & cofricare oculorū los dum exeunt latebras, sit arbitratus. Coriandrum uero

uero de cuius temperatura disceptant medici, (Galenus enim calidum, Auicenna & alij frigidū dicunt) est quidem tardæ concoctionis, & teste Auicenna, confortat uentericulum calefactum, et uapores causa uentriculi, præsertim biliosos, à capite prohibet, (id quod potius ratione aceti, quo præparatur, facit) sed tamē uisus tenebrositatē generat: imò, quod plus est, Dioscorides mentē tentare scribit, et alibi inter uenena recenset. ideo explodendus potius illius usus, præsertim frequens, neq; illa qualicunq; præparatio ne fidendum. natura enim eius tolli non potest.

Posteaquam cibi & potus genera quæ opportuna annotatione digna uisa sunt, percensuimus: (nec enim omnia narrare decreuimus, quia longum opus & penè infinitum extitisset.) Nunc ad reliqua, quæ à medicis inter res non naturales appellatas numerantur, ad salutem conseruandam pertinentia, accedamus. Enim uero obseruandum est ne ullo ci Repletio, bi aut potus genere replearis: sed assumendi cibi uiniuscuiusq; modus is esto, quo nondum satietas ceperit: sic enim exuperās natius calor, cibos, qui in uentriculo continentur, confecerit. Præstat autem alimentorum quoq; uires obseruasse, ut si ex ijs fuerint, quæ ualētius, & plus nutriunt, multo ante expletam appetentiam abstinamus: sin eorum, quæ parum ac leuiter alunt, liceat plura ingurgitare: siquidem hæc

F diutius

diutius concoqui postulant, illa facile aluum siccant.
De potu cōiectura faciendā, pro sumpti alimenti humi-
ditate, ac siccitate. Et quamuis Hippocrates tolera-
biliorem esse potus quā cibi repletionem pronun-
tiarit: Et Auicenna quorundam opinionem recitans,

Ebrietas ebrietatem corpori semel in mense conferre dixe-
an conse- rit: nos tamen quia plus obesse quā prodesse po-
rat. test, his præsertim qui debile caput affecuti sunt, ab

hac sententia alieni semper fuimus. Profecto uinum
et si nativo calori maxime congruum est, attamen si
cut superfluum oleum lucernæ lumen extinguit: ita
uinum calorem opprimit naturalem: ita ut multi ho-
mines superfluo uino suffocati, perierint. Quod si
quādo in cibo aut potu excessisse contigerit, sequenti
parcitate compensandus error: ut si prandium lar-
gius fuerit, parcior aut nulla sit cœna: Tum longiorē
somno indulgendum, et exquisitori exercitio uten-
dum. Melius autem est reliquos desiderij citra satie-
tatem, à comestione et potu desistas: hæc namq; famis
reliquæ, post horam unam destruuntur. Deterior
autem comestio, (ut Auicenna inquit) est quæ uentri-
culi grauitatem facit: et deterior potus est qui tem-
peramentum egreditur, et in uentriculo natat.

Quamobrem ad bonam cibi cōcoctionem et
penetrationem, sæpe et parum bi-
bere cohortamur.

Quemad-

Quemadmodum uerò nimiam repletionē su- Inanitiō.
 giendam, ita nimiam quoq; famem & absti-
 nentiam uitandam censemus. Excessus namq; & de-
 fectus, ut sapientiores testantur, committendi morbi
 um obtinet. nunc uerò disputādi nec locus nec tēpus
 est, utrum horum deterius sit. Compendiosum enim
 sanitatis regimen, non autem nunc medicas quæstio-
 nes scribimus. ne igitur diu famem patiāre, propte-
 rea quòd uniuerso corpori, & uentriculo prius, eius nimia fa-
 minis nocu-
 ministro officit: illi quidem quod aridum & priua-
 menta.
 tione alimenti imbecillum redditur, huic autem quod
 uenterculus præter id ipsum commune totius corpo-
 ris incommòdum, putridis item repletur humoribus.
 Quapropter dum sumendi cibi hora, certumq; desi- Edendi tē-
 derium fuerunt, quod ex alacritate & nulla uentri- pus.
 culi grauitate, tum etiam seruato interuallo inter ho-
 ras edendi congruo, cognosces, edas. Arabes sexde-
 cim horas adhibent: nam in duobus diebus ter solum
 edendum esse opinati sunt. studiosis uel non ad id ca-
 lidis uiris decem horas sufficere posse arbitror, his
 præsertim qui nec replentur, nec duræ coctionis ci-
 bis uescuntur. aliqui octo communiter statuunt ho-
 ras. Sed pro consuetudine, (nisi admodum mala fue-
 rit) & appetitu naturali, singulis horæ distinguen-
 An cœna
 de erunt. Cœna uerò parciore uti præstiterit, si uel maiore sa-
 pernoctādum sit, uel capitis debilitate, aut grauedine se prædio

labores, uel fuerit uentriculus imbecillus: secus enim, si prandium leuius. si per consuetudinē fieri potest: quæ in senē mutari nequit in iuuenē paulatim ad meliorem mutanda est. la- gior enim cœna melius succedente somno concoquitur, qui concoquendi facultatē iuuat. Accedit frigilior & obscurior noctis aër, quo fit ut spiritus ad internas partes collecti, minumq; animi & sensuum functionibus distracti ac resoluti, maximum sumpto cibo præsidium ut concoquatur, afferunt, ad hæc intervalum longius cœnam quàm prandium sequi assolet. quinquam monuimus

Consuetu magnam rationem consuetudinis habendam esse: quæ
do quādo (ut antea dixi) in iunioribus pedetēim in melius mu-
mutanda. tāda est, in ætate uerò prouectioribus, ni pēsima sit,
seruanda. illud etiam monuisse non pigeat, cibo sic-
Cœnae ci- cione in cœna uescēdum esse: unde assatas carnes ad
bus. refecandas humiditates superfluas in cœna potius
laudandas, mane autem elixatas.

Exeremē Danda quoq; opera est, ut quotidie alui & uesci-
torū pur- exeremēta opportune de uentre exeant. Et quoniam
gatio. ut maximus Arabum observator Auenzoar inquit,
Quibus Conuenerunt omnes medici quod in uentrem mollē
reb. alius homini seruatur sanitas. & cum ab alijs morbis, tum
stricta es uel maxime à pleuresi hoc beneficio hominem præ-
mollitēda seruari. Quod si forte accidat ut alius inobediētor
sit. sit, passulus ante cibū bene maturas hyeme atq; alio
Passule. tempore

tempore cum saccharo præsertim exesas, magno futu-
 turas auxilio arbitramur: quæ (ut antea dictum est)
 uentriculo etiam & hepatis amicae nimirum sunt. Sunt
 & alij fructus, sed minus salubres, quibus per æsta-
 tem & autumnum uescere, de quibus abundè supra
 dictum est, ut Mora, Pruna, Melones, Ficus & uivæ
 bene mature: qui ante cibum sumpti aluum molli-
 nati sunt. Accedunt & fructus siliptici post cibum sum-
 pti, ut Pyra, Cotonea: de quibus satis abundèq; su-
 pra dissertum est, tum Mespila & alia id genus cibi
 comprimentia: quin etiam Beta uel Spinachia ante Beta.
 cibum iuuerit uerno præsertim tempore, quo herba-
 rum uis plurimum ualet. Antiqui magnis præconijs
 Maluam extulère, cuius & hoc peculiare munus est Malua.
 (si uocabuli rationem quærimus) ut aluum molliat:
 Quod si hæc non suffecerint, ad Mercurialis auxili- Mercuria-
 um unà cum his ipsis, uel solam confugiendum est. lis.
 quod si forte humorum repletio acciderit, per inedi-
 am seu dietam tentandū est an resolui ualeat. Namq; Diet.
 abstinentia (ut Gal. ait) est unus euacuationis modus.
 Et Damascenus inquit, si per Dietam curare potue-
 ris, omnia prospera succedent. Si uero in tantū cre- Humorū
 uerint, quod diata satisfacere haud possit, educendi purgatio
 humores pharmacis leuioribus sunt, duabus potissi- quādo &
 mum anni partibus, uere scilicet & autumno. Con- cum qbus
 grua uero phārmaca æstate Cassiam fistulam uel syfientia.

rupum rosatum solutiuum. Vere autem & autumnio
 Rhabarbarum, Agaricum, ac Senam: tum Eleſtuaria
 cognita, ut lenitiuum, Diachatoliconē, Diaſeſten:
 bene concocta tamen prius (ni furioſa aut uenenoſa
 ſit) et præparata materia cum ijs quæ genus præſen-
 tis ac dominantis humoris reſticiunt, laudamus. Aga-
 rici uerò & Rhabarbari aut ſeuæ calor & ſiccitas,
 permixtione refrigerantium & humectantium, qua-
 lia ſunt prunis & Amygdaliſe, Sclerithena & flores cor-
 diales, mitigati & tolli poteſt: cum quibus ob ſtoma-
 chi imbecillitatem non cituleniſi uel cinnamomi ad-
 dendum, Et ſi opus foret in magno caumate pharma-
 cum ſumere, tunc cum aquis uel potius decoctis oxal-
 lidis ſeu acetofæ, Endiuie, Borraginis, Violarum, Ci-
 choryj, Lupulorum ac Paſſularum ebibatur, prout
 expediens fuerit, periti etiam medici conſilio. Cæ-
 terum nullum eorum quæ dicta ſunt aut aliorum ſu-
 mi admodum copioſe debebit, ſiquiaem nonnulli (ait
 Galenus) in præſens gaudēt, ſi copioſius deſederint:
 Aluū poſt uerū quanto magis ſunt uacuati, tantò his uenter ſe-
 ſolutionē quē nūbus diebus magis adſtringitur: id quod ueriffi-
 adſtringi- mum eſſe præter rationem etiam, quotidiana ferè
 experientia uidemus: qua de re præſtat in talibus o-
 leo per inferna infuſo, aut re alia leniente, aluum
 ducere. Sed hoc Germanis ut plurimum ægrè quis
 perſuadeat, qui per os malunt remedia ſumere, tan-
 tus eos

ous eos ea in re tenet pudor.

Quoniam autem sani maximam somni curam **Somnus.**
habere debent, ne diminutus, neue superfluo-
us, sed temperatus existat, quo eius ipsius percipian-
tur commoda, & uigiliarum fugiantur incommoda:
idcirco nonnulla de somno & uigilijs admonere de-
creuimus. quorū illud apertissimū sit, ne modum ex-
cedant. Vtraq; enim supra modum facta (teste Hip- 2. Aph. 3.
pocrate) impedimēta afferunt. Nimiū etenim som- **Nimiū.**
nus cum pluri humore, tum superfluitatum omnium
præter sudorem retentione, grauat atq; debilitat ac
ueluti elixat et etiam sensus omnes obtenebrat instar
plurimi cineris operientis ignem extinguentisq; ita
ut Auicenna cum ipsum obesse animæ pronuntiari-
t. e contra moderatus à cibo somnus corpus uniuersum **Moderat-**
humectum reddit, huiusq; penitissimas quasq; **tus.**
partes irrorare creditur, facultatesq; nostras exu-
scitare, ac sensoria innouata redintegrare, natura-
lemq; unā spiritum, uitalemq; et animalem, ac ueluti
denuo corpus totum reficere. Ante cibum exiccandi **Ante cibū**
uim præstat, corporisq; nostri madorem omnem de-
pascitur, interius se agente calore: Nihil enim aliud **Quid sit**
est somnus quam sensuum detentio suauior quædā, **somnus.**
calorisq; ad interna reuocatio: isq; si alimētum quod
satis sit appositum sibi offenderit, conficit hoc, inq;
uniuersum corpus distribuit, idemq; præstat, crudi-

ores aliquos atq; incoctos humores nactus: Sic porro
 fit, ut ad hunc modum somni cibum præcedentes com-
 mendentur. nullo uero reperto hi alimento, familia-
 res naturalesq; humores inuadunt, hosq; ipsos ab sua
 vigilie sumunt. Superflue item uigilie omnes uirtutes & prin-
 cipes uitæ functiones impediunt, quod natuum calorem
 (ut Auerrois inquit) refrigerat instar ignis qui ni-
 mio motu diffatur: Tum uero spiritum resoluunt, &
 maxime debilitant cerebrum ac plurimo uapore op-
 letum reddunt. Temperatus uero somnus (ut antea
 dictum) uitalem uim roborat, et uirtutem naturalem
 potentem efficit suas perficiendi operationes, quarum
 potissima, cibi concoctio est: quinetiam uirtutem ani-
 malem requiescere facit, debilitatemq; e studiis &
 laboribus contingentem remouet. Ambiget uero quis
 de somni mensura, an tanta esse debeat, quantam ab
 Hippocrate constitutam legimus: quippe qui somnum
 laudabilem & naturalem cum pronuntiat, qui noctem
 non effugiat, & diem non impedit. Qui ueterum mos
 esse uidetur si Homero credimus qui hominum mo-
 res & studia diligenter conscripsit. inclinato enim
 sole, facit hominem ab opere cessare: exorto autem,
 ad obedienda munera excitare bona ex parte uidetur:
 Ut totam noctem dormiens, diem autem uigilan-
 dum esse putarit. Nec ab re alibi uentres hyeme &
 uere calidissimos & somnos longissimos esse dixit Hip-
 pocra-

Somni men-
 sura.

s. aph. 16.

pocrates, Inter diurnas uerò somni horas minus malum esse matutinum tempus usq; ad tertiam diei horam, in Præfagijis enunciauit. Sed quia cōsuetudinis ratio maxima habēda est, ut idem Hipp. alibi innuit, idcirco hyeme noctes integras dormiendas non esse somni spā arbitror. Octo nanq; horæ etati & communi cōsuetudini quorum scribimus, satis superq; fuerint, nisi quis imbecillam ualde concoquendi uim in uentriculo nactus sit. Aestate uerò æqualē nocti somnum laudamus, quoniam breuiiores sint noctes: quinetiam spirituum dissolutionem & siccitatem per somni mensuram largiorem compensasse iuuerit, ut matutinis horis ac etiam meridie si opus sit, non nihil somni ac Meridiane ceptasse præsto sit: quanquam meridianum somnum nusquam euitasse, nisi forte maxima obstet cōsuetudo, ac præsidium ex eo persentiscas, rectius est: quòd humeditates morbos & humorum defluxum pariat, corrumpat colorem, inflat splenem, neruos laxet, pigritiam generet, appetitum debilitet, ad abscessusq; & febres præparet. Sed, ut diximus, tantam uim habet cōsuetudo, ut in naturam transeat: & quemadmodum diuisis uis ex sapientum testimonio, sunt homines qui prauos cibos edere consueuerunt, nec obsunt illis: ita de somno censendum est, præsertim quando uiget necessitas, quia uigilatum antea sit, ac spiritus calore & labore mentis uel corporis, magnopere dissoluti existant:

stant: quippe qui instaurationem quærentes, ad interna se recipiant. Vnde relictis sensibus, contingit

Quid somnus. Quid enim aliud est somnus quam sensuum minus. uinculum quo requiescunt, unde quies nominatur?

Aestate ut Attamen hortor, ut æstiuo præsertim tempore, una fallendus ad minus post prandium elapsa hora, omni cogitati-

somnus: one & cura uacuis, aut leuis rei cuiuspiam & facili lectione recreatus, sedeas: & absq; somno quiescas. Hæc enim requies cum plurimis non minus atq;

somnus, imò fortasse magis conferre solet, quia comoda absq; incommodis afferat: colliguntur enim spiritus, & laxata mentis cogitatione, admodum resocillantur: Quod si coegerit somnus, & tanq; fur in-

uolauerit, (hoc enim eum epitheto sapientes Græci somnum appellare non dubitant) capite erecto, thalamiq; oclusis fenestris, per unius horæ spatium dormias. Illud uero diligentissime obseruandum est, ne

illicò post cœnam dormias: sed inter cœnam & somnum conueniens interuallum ad minus horæ unius cum dimidia intercedat. Expectandum namq; est do-

nec cibus à superiore parte uentriculi ad inferiorem descēdat: quod ut citius & facilius fiat, post cœnam leuiter ambulandū est. Sic enim fiet ut somnus gctior et cōtinuator sit, et cerebrū à uaporibus q̄ ascēdere solem quā in ore uentriculi diutius moratur cibus, longè minus grauatum sit. Deorbitus uero si longiuscula post

**Non illicò
à cœna
dormiendū.**

post coenam mora fuerit, tum ambulatio iuuerit ita *Qualis in*
 ut cibus ad uentriculi partem imam deuenit, super somno de
 finistrum latus fiet: quoniam hepar super uentricu- *cubitus ha-*
 lum hoc in situ melius adiacet, & coctioni praestoni- *bendus.*

mirum est. Super uentrem item dormire optimū est,
 quoniam situs hic calorem continet naturalem, quo
 cibus concoquitur. Quod si forte priusquā cibus de
 ore uentriculi descendat, aliquo casu dormiendum
 sit, primo super dextrum latus cubandum fuerit, do-
 nec cibus à superiori parte descenderit: (os namq;
 uentriculi in sinistra locatum est parte) tunc enim ad
 finistrum aut super uentrem uoluendum est corpus,
 ut concoqui in parte carnosiore ac calidiore, nō absq;
 nominatis praesidijs, facile possit. Supinus autem ui-
 tandus est situs, quoniam ad prauos morbos prae-
 rat, ut lethargiam, incubum, apoplexiam: nec sine cau-
 sa: materias namq; ad posteriora & occiput hic si-
 tus inclinat: easq; ne per proprios exeant canales, ui-
 delicet palatum & nares prohibet. Posteaquā uerò
 conueniens somni mensura expleta est, fricationes *Quid à se*
 ut supra diximus, primum tibijs, deinde brachijs, an- *mo agē-*
 teriori & posteriori parti corporis adhibendae sunt, *dum.*
 corpusq; induendum, & feces uesticae, tum alui excre-
 menta deponenda sunt, tum caput fricandum & pe-
 ctendum, totumq; corpus extendendum est: oculiq;
 si opus sit, rosacea & foeniculi aqua lauandi sunt,
 dentesq;

Mastica dentesq; aliquo dentificio abstergerendi, tum aliquid
poria. mastiches, aut galangæ bonæ, aut (si pituita magis in-
 festet) radices herbe quàm Imperatoriâ seu Astran-
 tiam uocant, mastigandum est: quia superfluas humi-
 ditates à capite extrahunt, capitiq; ac uentriculo sub-
 lime præsidium adferunt. Quinetiam post cœnam
 si forte dormiendû citius fuerit, aut repletior sit uen-
 triculus, aut debiliior, ac præsertim humidior e celo,
 hæc masticaſſe contulerit, aut thuris albiſſimi granu-
 lum unum aut alterum deglutisse. Sed de ijs hæc-
 nus. Nunc ad reliqua tranſeamus.

Animi ac **C**um uerò maxima corporis & animi conne-
cidentia. xio ſit, ut ſola imaginatione multas & uarias
 tum ingentes corporis mutationes, quinetiam mor-
 tem fieri uideamus, ad ſanitatẽ ſeruandã bene com-
 poſitum animum plurimum conferre putamus. Re-
 cte igitur in Canticis Auicẽna ad morbos euitandos
 maximam curam animi habẽdam eſſe notauit: quod

Moderata ante ipſum Galenus pronuntiauit abſtinendum eſſe
tio animi ab intemperantia harum omnium animæ affectionũ,
 & cõſtan- iræ et triſtitia, furoris & timoris, inuidiæ et ſollicitu-
tia haben dinis: quia exterminant & mutant ab ea quæ ſecun-
da. dum naturam eſt cõſiſtentia. Moderata uerò letitia,

Letitia. cum ad omnes animi functiones perficiendas, tum
 uel maxime ad concoctionem celebrandam, ut triſti-
 tia ad tollendam, impenſo auxilio eſt. à triſtitia igitur
 ſue

sive desperatione, (nā spiritus tristis exiccat ossa) ca Tristitia.
 uendum est omnino, letitiaq; Christiana, (non Epi= Salomon
 cure) incumbendum. Nam, ut Auicenna inquit, Lc. in Pro.
 tandi frequentia disponit ad letitiam, quam duo ma-
 xima sequuntur commoda: Vnum est robur uirtutis
 naturalis: tum spirituum regeneratio assidua, & mi-
 nima illorum dissolutio sequitur: Alterum autem est
 eius ipsius spiritus dilatatio. Sensum præterea tempe
 rate oblectare iuuat, ut uisum pulchritudine rerum: Sensuū p
 auditum harmonia, odoratum suauī odore, qualis est priā oble
 state est aquæ rosæ odor: nō dixi rosarum aut uiō
 larum, quoniam sua humiditate repleant caput uapo-
 re: Hyeme uerò ligni aloës, quod cerebrum ac cor &
 uiscera, tum sensus omnes confortat, mirificq; leti-
 ficat. A calidis uerò nimium & acutis odoribus cauē-
 dum, quoniam ad cerebrum uapores mittunt. Gusta Gustus.
 tum uerò sapore medio, qualis est qui ē saccharo &
 granatorum succo aut cotoneorū per decoctionem
 spissato conficitur: aut simili temperato, nec exceden-
 te qualitate infesto.

T Actus autem delectatio & uoluptas per quā Tactus.
 mediocris esse debet: etenim dum excedit, spi-
 ritum & calorem innatum supra modum resoluit, hu-
 midumq; radicale seu naturale quo natiuus alitur
 calor, exiccat: unde morbi, ne dicam mors, eam ob
 causam, citius quā ferat natura, accidunt. Quam-
 obrem

Coitus ma obrem cum in coitu maxima spirituum resolutio fiat;
gnus nocu ab illius excessu magnopere (praesertim literarum
menta studiosis & macris) cauendum est. tametsi consuetu-
 dinis (ut saepe dictum est) rationem habendam duci-

2. aph. 51. mus. Paulatim (ut Hippocrates ait) ex uno ad aliud
Cōsuetudi transire licet, & non aliter: Vnde Galenus, & ante
nis uis. ipsum Aristoteles in problematibus, naturae infensas
 mutationes repētinas affirmat, Dionysiumq; pulsū
 regno, propter continentiam egrotasse concludit,
 cum repente ex incontinenti factus esset continens.

Artis me- Itaq; cum Galeno concludamus, Quod Venereorum
dica cap. usus concedi potest, si tantum interualli in eorū usū
 86.

adhibeatur, ut neq; resolutio aliqua sentiatur, & ipso
 seipso homo quodammodo leuior factus, ac melius
 spirare uideatur. Illud uerò ex ratione & experien-
 tia addiderim, tutius esse raro quam frequēter coire;
 quoniam praeter multa & magna incommoda quae
 nimius affert coitus, illud maximum est, quod cere-
 brum & cor debilitat, totumq; corpus exiccat: pro-
 pterea quod de substantia postremi alimenti euacuat:
 Sperma enim ut Arist. ait, est ultimum alimenti uti-
 lis: tum etiā, ut diximus, quod propter uoluptatē quae
 maxima est, nimia spirituum & natiui caloris disso-

Nimiae Ve- lutio fit, & uentriculus praecipue laeditur, sicut eius
nris inco- opportuna abstinentia iuuatur. Non ab re putauit
moda. Auicenna magis obesse, si modicum quid spermatis
 fluat

fluat, per cōcubitum supra quā natura toleret, quā-
 si quadragies plus sanguinis promanauerit. Nam se-
 men res est natuō calori & humido conformior ac
 spiritalior quā sanguis. Venus præterea siccis tē Venus quē
 per amētis inimicissima est: nec non frigidis. innoxia bus inno-
 uerō (moderato usu) ijs tantum est qui calidi sunt & xia.
 humidi, tum i. erō qui genitura naturaliter abundant.
 Galenus statum corporum eorum dicit esse pessimū, De Tuen.
 qui genitale semen copiosum calidūq; gignunt, quod sanat. 6.
 eos ad expulsionem sui proritat: postquam & uētris
 os illic resoluitur, & ipsi toto corpore non solum re-
 laxantur, imbecilliq; fiunt, sed etiam sicci, graciles,
 pallidi, cauiq; oculis cōspiciuntur. quibus iose reme-
 dia assiatim ibidem præscribit. Sed si quis calida im- Venerem
 pense cibaria, & flatuosa, potensq; uini ac multum ut quis de-
 deuitet uenereasq; imaginationes et similes uolupta uitet.
 tes fugiat, non facile à Venere tentabitur: pariter si
 philosophiæ moralis sacrarumq; literarum studijs se
 dedat, & ocia penitus ableget, pulchrarumq; mulie-
 rum, quantum fieri potest, consortia. Vsus etiam se-
 minis salicis Amerinæ seu viticis, non parum modis
 omnibus confert. Si lumbi nimis sint calidi, ungantur
 hyoscyamino aut papauicino oleo & genitalia pari-
 ter: plumeus lectus ablegetur: Quidam aqua gelida
 uerenda macerant præsentaneo remedio. Qui Nim-
 pheam 12. diebus bibunt, genitura et coitu priuantur.

Sed

Sed deniq; lauta copiosaq; cibaria dimittantur prae-
 ter necessarium tuendae sanitatis usum. Nam uenter,
 Fluma, Venus, laudem fugienda sequenti. Memini me
 aliquando legisse, referente Chrysostomo, Christum
 Dominum nostrum dum in terris ageret, ita parū co-
 medisse ac bibisse, ut superfluum illud semen non ge-
 nerarit. Sed in hac re, ut in multis alijs, paucissimos
 illum habere imitatores puto, & si pleriq; in ore ha-
 beant, omnem Christi actionem, nostram esse instru-
 tionē, sed ad finem rei propositae accedamus. Quā
 uerò natura appetens coitus est, non cogitatione, nec
 concitata extrinsecus, sed multitudine spermatis in-
 citata, eligenda hora fuerit opportuna. Enimvero
 postq̃ cibus concoctus est, non tamen fames adest,
 coeundum est: ut inde etiam somnus aut quies sequa-
 tur, quae lassitudinem illam ex coitu contractā tollat,
 aut saltē leniat. Potius enim (si errandum est) super
 cibum, quam supra nimiam alimentum indigentiam (ut
 Galenus docet) peccandum est. melius enim (id est
 minus malum) est calefacto magis, quā in frigidato:
 & pleno, quā uacuo: & humecto potius corpore,
 quam exiccato uti Venereis. docuerat autem prius,
 temperiem in his eligendam esse: ut non super cale-
 factum, non in frigidatum: non humectum, non siccum:
 non repletum, non exinanitum sit corpus. Neq;
 hic eam solam legem habere locum uelim, quae ca-
 ueratur,

Tempus
coitus.

Loco qui
supra.

uerat, cum longius abstinerent, ut ter in mēse omni = Solonis
no congregaretur uir cum uxore: cum saepe ac mul = lex explo
tis uel semel nimium sit: nec coitus res sit necessaria sa.

ad indiuidui conseruationem, sed speciei tantum. Sed
Ethnico Soloni relinquatur sua lex. Contingit stu = Vētriculo
diosi s̄pius ut pituitosus succus à capite in frigidū frigido ut
natura uētriculum decurrat, quibus non difficile suc succurra
curritur, si mane aliquid medicaminis seu confectio tur.
nis diatrion pipereon, nempe drachmam unam uel
alteram, sumperint. Sed et piper solum, præcipue
quod album est, comminutum, atq; aque immixtum,
bibere ijs licet. uel zingiberis conditi parum, aut che
bulum conditum summo mane sumant.

A Erem, tametsi postremo describimus qualis Aër.
in conseruanda sanitate eligi debeat, eum ta
men præcipuum nec alijs minus curandum ducimus:
assidue namque eum ipsum inspirare necesse est, ut
competens refrigerium cordi et spiritibus adferat:
Hæc enim inter alias maxima homini necessitas est,
ut uix momento temporis uiuere ualeat, nisi nouus
ad cor refrigerandum aër adueniat. Optimum itaq;
hoc est, purissimum in pulmones trahere, omnibus
iuxta salubre est. Nam impurus aër, omni etati ad
uersatur. At uerò quæ ex calore, frigore, siccitate, hu
miditateq; diuersitas aëris contingit, non perinde se
ad omnes homines habet: sed corporibus quæ opti

G mo sunt

mo sunt temperamēto, etiam optimē temperatus aēr
 Aēr ut uā est saluberrimus. In quibus uerō al' qua exuperans
 riandus. qualitas dominatur, ijs utilissimus aēr est, qui ei qua=
 litati pari gradu aduersatur, mutatur enim tempera=
 mentum contraria uictus ratione: custoditur simili.
 Obseruandum igitur (qua fieri potest) ne in corru=
 pto et foetido nec turbato in aère, tū ualde frigido aut
 nimū calido nimisue humido degas, aut statibus ua=
 porosis exposito, quales sunt qui de meridionali pla=
 ga ad nos perueniunt. Degendū hyeme in loco apri=
 co uersus orientem exposito: semper tamen à solis
 radis, meridie praesertim, uitandum est caput: quo=
 nam praeterquam quod caput calefaciunt, materias
 etiam ad ipsum trahāt: quāmobrem grauitatis non n=
 nunquam & fluxus sanguinis narium causa sunt. Ma=
 gis autem Lunares radij praecipue cum dormitur, su=
 gicndi sunt. Prauos etenim morbos efficiunt, pro=
 pterea quod Luna mouet humores. Pariter noctur=
 num aërem fugiendam censemus, quoniam Sol uide=
 dator a nostro aspecsu Hemisphaerio. Quod si forte
 hyeme turbatus, qui animam ut inquit Auicenna tri=
 stificat) & caliginosus sit aer, aliqua (si non ex omni
 datum sit) parte compensandus est: quod fiet si domi
 aut operio loco cum plasculas diei horas traxeris: tū
 uerō thalamum in quo degis, laudabilium lignorum
 exustione calfacias, uel tum unperi aut ligni aloes
 suffi=

suffitū adhibeas. Aestate uerò temperatior locus eli- Aestatis
 gendus est, cuius fenestræ uersus Septentrionalem habitatio.
 pligum siue in propatulo sint: & si opus est, aqua ro-
 sacca & aceto rorandus est thalamus, præsertim cū
 fietor, aut aliis fortasse malus uapor susus in aëre
 sit. Auicenna montanum aërem estate laudat, & su-
 periores domus partem nocte, inferiores die habi-
 tandam censet. Habitationem Aristoteles elegit at-
 tam ad meridiem orientemq; spectantem, sub aëre Aëris ele-
 iubit: nec humilo, nec frigido. Et Plinio longæuos cilio.
 in altissimis atq; temperatis reperit regionibus. Ita-
 lud uerò sciendum est, aërem sublimiori parte ubi à
 radijs Solis reflexis non incalescit, frigidum esse: &
 quo altior est, eò frigidior. Ob id habitare medijs in
 domibus hyeme, sublimibus in æstate, optimum est.
 Cauendum inter reliqua (quod ad exercitium spectat
 etiam) ne dum incalueris, te ueto aut gelido aëre ex-
 ponas: quod huiusmodi mutationes naturam pluri Repenti-
 mum ledunt, frigusq; cum meatus obstruendo humo nam om-
 rum refrigerium & uaporum distillationem impedit, nem muta-
 tum innato calori, cerebroq; potissimum & neruis tionē esse
 officit. In uniuersum autem Hippocratis sententiā fugiendā.
 præ oculis habenda est, cuius uerba citasse non pi-
 guit: ait enim plurimum atq; repente euacuare, uel i. Aph. s. i.
 reple, uel calefacere, uel refrigerare, siue quouis Ne quid
 alio modo corpus mouere, periculosum: quoniam om-
 nimis.

ne nimis est naturæ inimicum: Sed quod paulatim fit, tutum est, tum aliis, tum cum ab altero ad alterum transitus fit. Denique cum magnus in aëre existit ardor, danda maior opera est, ut in frigido aere degat, tum et cibis qui et humectent et refrigerent ut rescedat, et in uniuersum regimine frigido et humido ad caliditatem et siccitatem aëris frenandas ut res siccit dum frigida et humida inualescit hyems, calidiores et sicciores uitum adhibere, utilissimum videtur quod est. Exiccatiuum autem regimen primo uere potissimum, autumno autem humectatiuum, laudatur. Aestate uero et autumno fugienda exiccatio est. Conuenienti autem regimini temporis æstiuo, et in fine ueris et principio autumnal utendum: at principio ueris et fine autumnalis simile regimen hyemali esse debet.

Summa si Cronidis tandem uice memineris amice et libris uicandis lector, optime dictum esse illud, cibus non satiri, impigrum esse ad laborem, genitale semen conseruare, res esse longè saluberrimas: atque prob. 47. Aristotelem in Problematis, Hippocratem imitatum, 6. Epid. uniuersam bonæ ualitudinis rationem in cibi ac potus parentatem, et laboris mediocritatem, referre. Aph. 20. Cum autem etiam propter peccata ueniant aduersa, ut Christi seu uite gneris, Deo patri nostro approbare: atque uendum. abnegata impietate, et mundanis concupiscentiis, sobriè,

CONSER. VALETVD. 191

sobrie, iusteque, & pie uiuamus in presenti seculo, ex- Paul. ad
pectantes beatam illam spem, & illustrationem glo- Tit. 2.
riae magni Dei, & seruatoris nostri IESV CHRI
STI, qui dedit semetipsum pro nobis, ut redimeret
nos ab omni iniquitate, & purificaret sibi
ipsi populum peculiarem, secula
torem bonorum ope
rum.

F I N I S.

G 3

Errata, sic corriges.

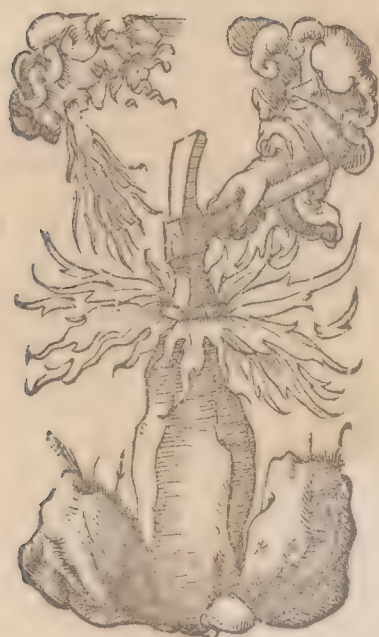
Pag. 26. 2. *minutas* 32. 25. *imbecillū* 36. 2.

Reg. *acut.* 10 *ibidem.* 20. *modus* 37. 15

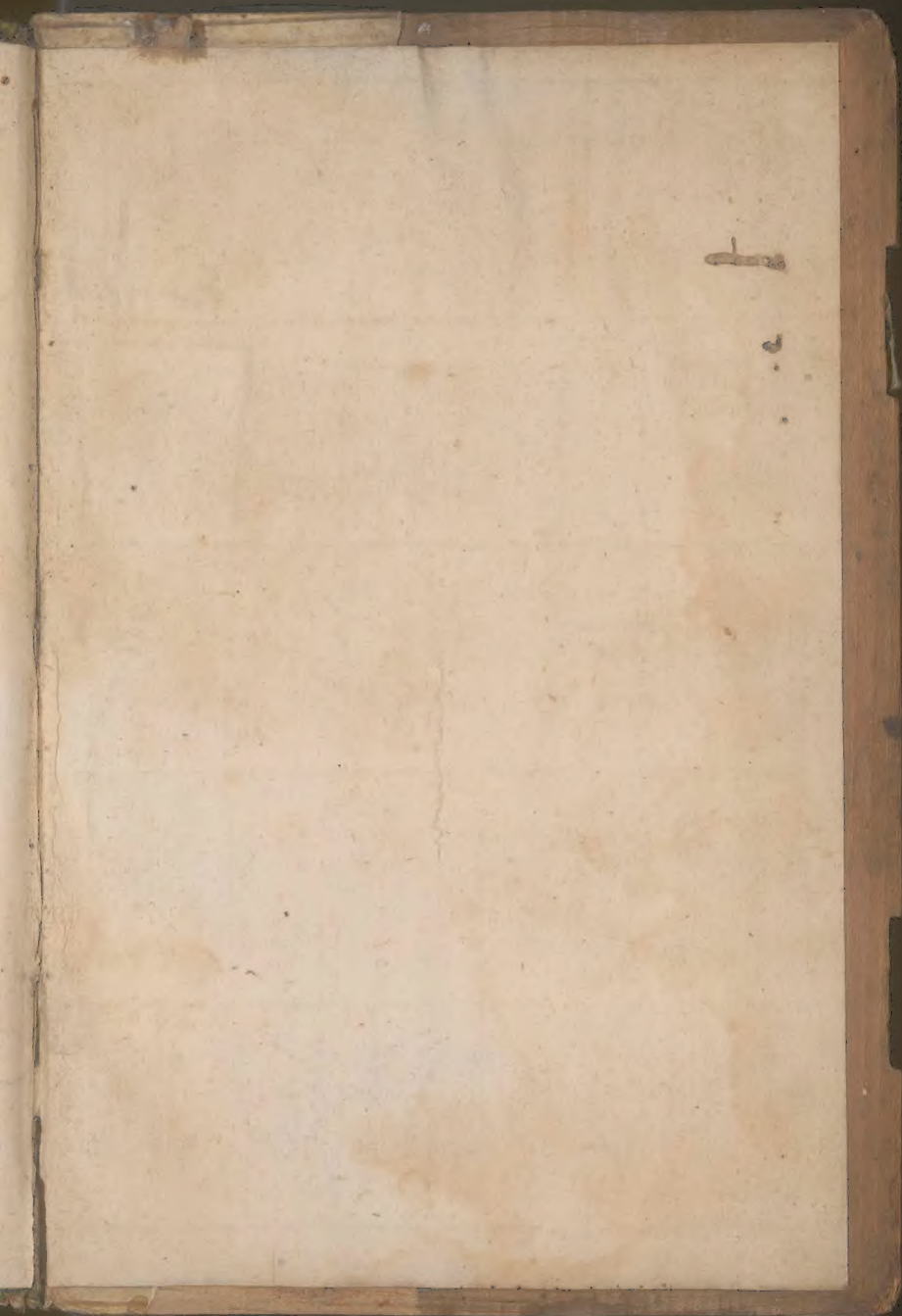
præter modū 40. 18. *faciunt, illud* 41.

10. *solet* 44. 21. *exercitatoria.*

BASILEAE PER HENRI/
CHVM PETRI, MEN/
SE MARTIO, AN/
NO M. D. LV.











Ms.
Manuscript
no. 10
Title